كوني جميلة

موسوعة عالم المرأة العصرية





الرَّشَاقة

وَالثياب وَالحَقائب وَالأحذية

هزار الزيات

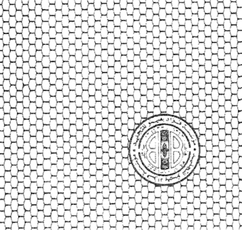


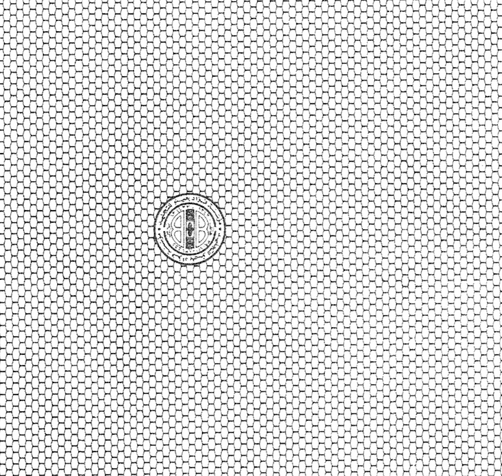














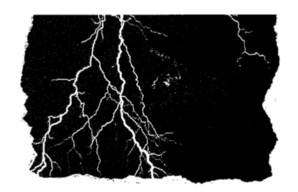
الرشاقة

والثياب والحقائب والأحذية



فكرة وإعداد	: هزار الزيات
ساعدتها أخصائية التجميل	: ليلى ياسمين
الإنتاج	: دار الراتب ـ بيروت ـ سلاسل سوڤنير
المونتاج	: نبيل جابر ـ مؤسسة الحرف الحديث
فرز الألوان	: جرافيك آرت سنتر
الطباعة	
التوزيع	: سوڤنير بوك هاوس ـ بيروت

صورة الغلاف: أخصائية التجميل ليلى ياسمين



كوني جميلة

موسوعة المرأة العصرية

الرّشاقة

وَالثياب وَالحَقائب وَالأحذية

أفكار جديدة للمنازل والحدائق

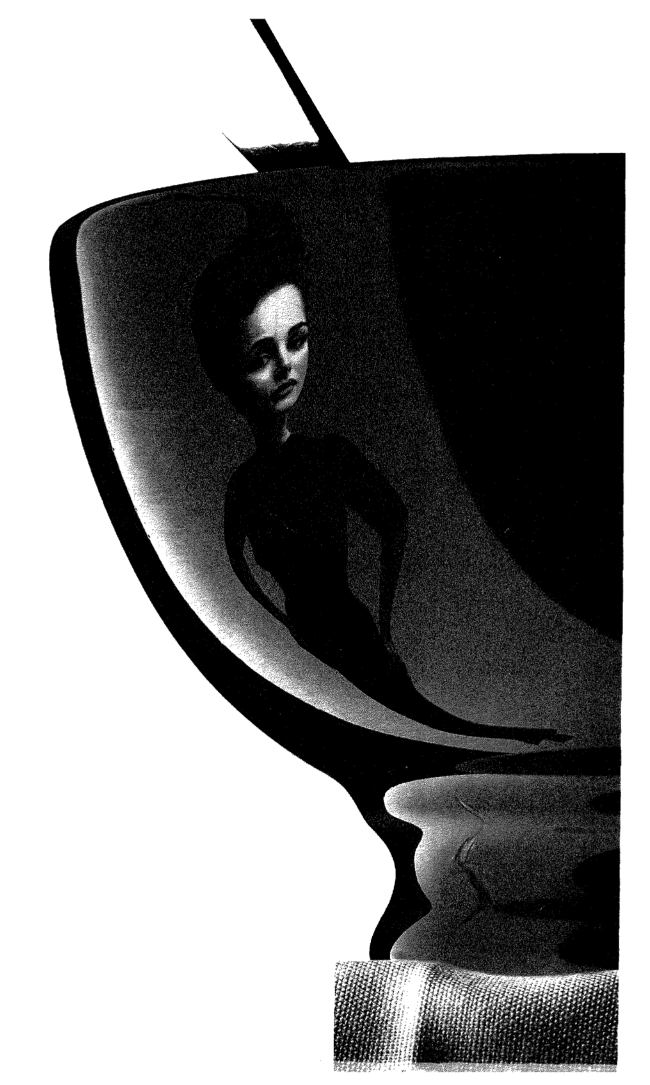








دار الراتب الجامعية



المقدمة



احتياجات المرأة العصرية في يومنا هذا جعلتها تبحث عن كل جديد في عالم الجمال والتجميل، وأشغالها اليومية والتزاماتها المنزلية أو الجامعية وضيق وقتها جعلتها بعيدة عما يدور من حولها من أفكار جديدة وابتكارات صانعي الجمال في العالم، خاصة وأن أغلبها يدور في فلك مستحضرات معينة يجري تطويرها بشكل سريع ودائم.

المجلات الفرنسية والإنجليزية والأمريكية تتابع عن كثب هذه التطورات وتنقلها للعالم عبر صفحاتها باللغات الأجنبية التي قد تكون صعبة المنال على البعض، أو تلك اللواتي لا وقت لديهن، من هنا أتت فكرة إنتاج هذه السلسلة والتي تحتوي على إظهار مكامن الجمال لدى المرأة. فالشعر وقصاته المتنوعة، القصير منها والمنسدل والمرفوع إلى المصفف والمربوط، له كتاب كامل يشمل في صفحاته أيضاً الصباغ بالألوان الزاهية والجميلة ولقد كانت لنا زيارة خاصة إلى صالونات التجميل برفقة أخصائية للتجميل للاطلاع عن كثب على خطوات التزيين وانعكاساتها وتم التصوير بالصور الملوّنة التي زينت صفحاتنا وبلورتها. أما الكتاب الثاني فهو يهتم بالماكياج ومستحضرات التجميل وأحمر الشفاه وكحل العيون وكريمات الوجه وتجميله مع الصور الملوّنة.

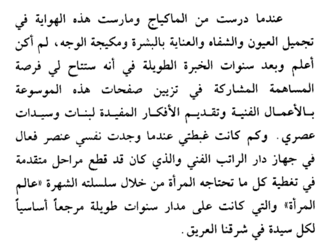
الكتاب الثالث يتحدث عن البشرة ومشاكلها والعناية بها وأحدث المستحضرات المهيأة لذلك مع العناية بالأظافر وطلائها بالألوان الزاهية والعطور والنظارات المناسبة، أما الكتاب الرابع والأخير فهو تشكيلة عشوائية وناعمة يبدأ بالرشاقة والثياب المناسبة وبه أفكار جديدة عن العناية بفرش المنازل والحدائق وتنسيقها.

إنها موسوعة حديثة، آمل أن تعجبكم وأن تستفيدوا من محتوياتها وأن أكون قد قدمت شيئاً جديداً ومفيداً لبنات عصري ونسائه.

هزار الزيات



تنويه من أخصائية تجميل...



عندما درست من الماكياج ومارست هذه الهواية في تجميل العيون والشفاه والعناية بالبشرة ومكيجة الوجه، لم أكن أعلم وبعد سنوات الخبرة الطويلة في أنه ستتاح لي فرصة المساهمة المشاركة في تزيين صفحات هذه الموسوعة بالأعمال الفنية وتقديم الأفكار المفيدة لبنات وسيدات عصري. وكم كانت غبطتي عندما وجدت نفسي عنصر فعال في جهاز دار الراتب الفني والذي كان قد قطع مراحل متقدمة في تغطية كل ما تحتاجه المرأة من خلال سلسلته الشهرة «عالم المرأة» والتي كانت على مدار سنوات طويلة مرجعاً أساسياً لكل سيدة في شرقنا العريق.



جمال المرأة منذ القِدَم كان شغلها الشاغل وكيفية التبرج وإظهار مكامن الجمال في وجهها جعلها تبحث عن الكحل وأحمر الشفاه والبودرة وكافة أنواع المستحضرات، أما الآن وفي عصرنا هذا، فقد تقدمت المصانع والشركات وتطورت ليصبح وجودها ضرورة وتصير منتوجاتها حاجة ماسة لكي نبدأ نهارنا ونحن في أبهى صورة.

هذه الموسوعة تقدم كل ما تحتاجه المرأة من العطور وأحمر الشفاه ومستحضرات التجميل ومزيل الماكياج وكريمات الوجه وأحلى تسريحات الشعر ونماذج قصات الشعر الطويل والقصير والأصباغ بالألوان المناسبة والثياب والأحذية والنظارات.. إلخ مما تبحث عنه المرأة وكلنا أمل في أن تكون محتوياتها مفيدة للجميع وكلنا أمل في أن نسمع آرائكم ونصائحكم لتطويرها وتقديم الأفضل.

ليلى ياسمين

أخصائية تجميل

القسم الأول



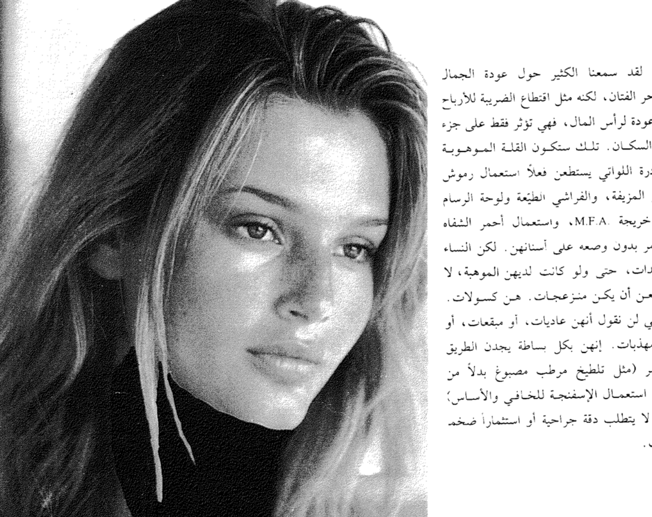
الرشاقة

* أيتها الكسولة إفعلي ذلك
* تمارين للقدمين
* تمارين الصباح
* نزوة الطعام لن تموت
* تغلبي على الإحباط
* **10** حيل لنوم مريح .
* بعض الإرشادات للمحافظة على الصحة والرشاقة
* كوني جميلة من رأسك حتى قدميك
* كوني جميلة بفضل الفيتامينات
* قدمان وساقان خفيفتان
* التدليك

أيتها الكسولة
إفعلي ذلك

بعضنا سيفضلن قضاء خمس دقائق إضافية في السرير بدلاً من استعمال مخطط الشفاه أو لف شعرنا. سمّينا كسولات. أو حسناً المستريحات.

بقلم كريستيان رايت



لقد سمعنا الكثير حول عودة الجمال الساحر الفتان، لكنه مثل اقتطاع الضريبة للأرباح الموعودة لرأس المال، فهي تؤثر فقط على جزء من السكان. تلك ستكون القلة الموهوبة والندرة اللواتي يستطعن فعلاً استعمال رموش العين المزيفة، والفراشي الطيّعة ولوحة الرسام مثل خريجة .M.F.A، واستعمال أحمر الشفاه الأحمر بدون وضعه على أسنانهن. لكن النساء العديدات، حتى ولو كانت لديهن الموهبة، لا يستطعن أن يكن منزعجات. هن كسولات. اللواتي لن نقول أنهن عاديات، أو مبقعات، أو غير مهذبات. إنهن بكل بساطة يجدن الطريق الأقصر (مثل تلطيخ مرطب مصبوغ بدلاً من مهمة استعمال الإسفنجة للخافي والأساس) الذي لا يتطلب دقة جراحية أو استثماراً ضخماً للوقت.

في الواقع، الماكياج الكسول يمكن أن يستعمل في المقعد الخلفي لسيارة الأجرة أو أثناء الاستماع إلى أهداف الليلة الماضية على هاتف الألعاب الرياضية. والتأثيرات يمكن أن تكون فقط غنية كالتي في الرف الآخر للماكياج.

«الماكياج الجيد يستهلك وقتاً طويلاً»، تقول فنانة الماكياج ماري - جوزيه لافونتين. «لكن يمكنك أن تجدي طرقاً حول ذلك». خيار واحد هو المنتوج المتعدد الأهداف. هناك عدد متزايد منها في السوق - من علب الزينة المتنوعة للأساس وبودرة النهاية المزدوجة إلى قلم الشفاه والخدين (لون واحد، هبة واحدة) بواسطة Trish Mc Evoy إلى جين واحد إصبع لكل الألوان - وحتى المزيد يتربص في حقائب الماكياج المهنية. كان فنانو الماكياج يستعملون مستحضرات التجميل في طرق غير مستقيمة (الأحمر كظل العين، على سبيل المثال) أطول من مايكل جاكسون الذي فهم منافع مخطط العين. منتوج وحيد مع مهمات متعددة، هن يدركن، أنه يساعد في تبسيط علم الماكياج.

بالطبع، التبسيط هو الهدف لخبيرة الإحصاء الكسولة. العديد من فناني الماكياج يهللون لأحمر الشفاه كأداة متقلبة. لافونتين، كندية فرنسية التي تعيش في نيويورك، تستخدم نفس لون الشفاه على الفم والخدين. للاستعمال كمورّد، هي تقول، أحمر شفاه مثل الكريم يمكن أن يستعمل برأس الأصبع، ينقط أولاً على وسط الخدين، ثم يدمج بواسطة الفرك في حركة دائرية على طول العظمة عائدة باتجاه الصدغ. نفس أحمر الشفاه يستخدم للفم، برأس الأصبع أيضاً. تقترح لافونتين تشكيل الشفتين إلى ثنية، ثم طرطشة اللون عليهما. «التأثير»، هي تقول، «هو مزيد من لطخة شفافة».

بالمقابل، فنانة الماكياج المتمركزة في لوس أنجلوس كارول شو تستدعي أصباغ لوراك للشفاه للعمل كروج. ماري غرينويل، التي عملت على وجوه الزميلات القرويات مارغريت تاتشر وأميرة ويلز، قد اشتهرتا بتلطيخ أحمر الشفاه مع لمعان قليل (مثل الظلال الواضحة من كريستيان ديور) على جفون العيون. وجاكي ليفتون تشجع تلميذاتها للماكياج (هي تعطي دروساً خصوصية في نيويورك) لابتكار علبة زينة خماسية الألوان لكل الأغراض. هي توصي بوضع ثلاث ظلال لأحمر الشفاه (الذي يمكن أن يستعمل وحده أو مخلوطاً إلى لون شفاه، أو مورّد، أو ظل العين)، وخافي واحد، وظل عين لجميع الأغراض في علبة زينة فارغة (أحجام مختلفة هي متوفرة في محلات التوريد للتجميل). معترفة بالكسل، تفهم ليفتون نفسية كسل مستحضرات التجميل: الوجه العاري تماماً هو المفضل لإجراءات الاستعمال المعقدة. «حالما تصبحين خارج الباب»، هي تقول، «فتلك العلبة للزينة وطقم الأصابع هي كل ما تحتاجين». جراب جيب من كلينكس ربما ليس فكرة رديئة، أيضاً.

عملية الإزالة هي جوهر الروتين الكسول. على سبيل المثال، تبتعد ليفتون عن الأساس والمورّد على وجهها الخاص باستعمال **Decleor Autobronzant Lumière Self-Tanner** مرة أو مرتين في الأسبوع. «على الجميع ما عدا البشرة الشقراء جداً، هو يبدو طبيعياً تماماً»، هي تقول، لا أهمية مهما النساء العديدات كن كسولات فهن لن يخرجن إلى المرآب بدون الماسكارا (هي تفضل مضخم لوريال) إلى ثلاث طبقات من نوعية أرق. طبقة واحدة، هي تقول، تستغرق نصف دقيقة للاستعمال، ولا تتراكم، وتلف عالياً تبدو مثل رموش العين بدلاً من رموش عين تحمل حملاً من الطلاء. طريقة الاستعمال تهم، أيضاً. «يتوجب عليك أن لا تتركي قطعة كبيرة على العصا قبل الاستعمال»، تقول لافونتين، التي تقترح مسح العصا بمحرمة ورق أو كنسها على حافة الأنبوب أولاً.



الكثير من خطوات مستحضرات التجميل الأخرى يمكن أن تكون مغلوبة على أمرها بسهولة أيضاً. في الصيف، تقول لافونتين، «يمكنك نسيان عمل الأساس بكامله» في صالح الاستعمال الحكيم للخافي (تحت العينين، على البقع، فوق العروق الشعيرية المتكسرة). مرطب مصبوغ يحل مكان الأساس للعديد من النساء أيضاً. العديد من النساء يعتبرن بودرة اللون البرونزي ترياقاً لفتور الهمة تجميلياً لأنه بسيط الاستعمال ـ فرشاة بعرض 5 سم تمسح بخفة فوق الخدين، والأنف، والجبهة، وحتى الجفنين ـ وهو يلغي الحاجة إلى الأساس، والمورّد، وظل العين. بتعفير سريع، يمكن أيضاً استعمال الملون البرونزي بسهولة عند نهاية النهار. كثيرات من النساء إكتشفن أن قلم الشفاه وحده (مع قليل من Blistex فوقه لإضافة رطوبة) هو نسيم عليل مقارنة مع زوبعة تقليدية من التخطيط، والتعبئة، والتلطيخ، ومسح الشفاه بالفرشاة، والتلطيخ من جديد ومع Le Crayon Glacé High Gloss Eye Colour ـ ظل مثل الكريم الناعم الذي يأتي في قلم كبير بدين ـ لانكوم قد أزالت الهندسة الضرورية من استعمال ماكياج العين.

النساء الكسولات لا يهملن وجوههن؛ فهن بكل بساطة يحددن الوقت المكرس لتقويتها. كاتبة في نيويورك ترتدي وجهاً كاملاً من الأساس يومياً، لكن روتينها (بما فيه أحمر شفاه أحمر إذا كانت تشعر كسيدة) يستغرق كله عشر دقائق. مديرة تنفيذية في سان فرنسيسكو، التي تحتجب أقل من سبع دقائق، تقول، «الأمر يستغرقني نفس الكمية من الوقت بالضبط سواء كنت ذاهبة إلى المكتب أو إلى حفلة راقصة. فقط الألوان تكن مختلفة». الماكياج الكسول، بطبيعته، له حدوده. «بالنسبة إلى بعض النساء، بودرة اللون البرونزي والماسكارا هما كافيان»، تقول لافونتين. «مزيد من الماكياج الدراماتيكي يترك المنطقة للكسولة». وتلك قصة أخرى.

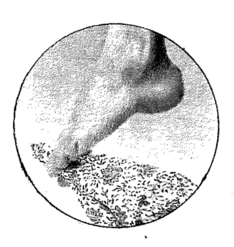


تمارين للقدمين

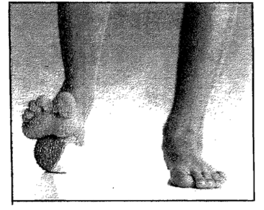
هذه تمارين تنشط الدورة الدموية وتساعد على مرونة المفاصل



1 - سيري عشر خطوات مع بسط القدم جيداً، ثم سيري عشر خطوات أولاً على مقدم القدم مع التباعد ين الأصابع، ثم عشر خطوات أخرى على عقبيك.



2 - قفي على قدم ومرني القدم الأخرى. حاولي الإمساك بأصابع القدم بقطعة قماش موضوعة على الأرض. كرري المحاولة خمس مرات مع كل قدم.



3 - أبعدي قدميك قليلاً عن بعضهما ثم قفي على قدم ورخي الثانية مع دحرجة كرة صغيرة طرية تحت قبة القدم. دقيقة واحدة لكل قدم.



تمارين الصباح

لتنشيط الدورة الدموية

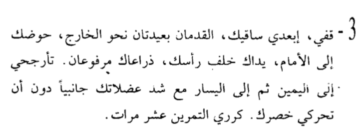


1 - تمددي على ظهرك، الساقان مثنيان عند الركبتين المرتفعتين واليدان مضمومتان خلف عنقك. مع الشهيق، إرفعي صدرك وكتفيك ويديك شرط أن تكون راحتا يديك إلى الأعلى. كرري التمرين عشر مرات.

2 - إجلسي على الأرض، عقبا قدميك على الأرض، يداك مقفلتان، إثني ركبة وذراعاً إلى الخلف بينما تمدين نحو الأمام الساق والذراع الأخريين. كرري التمرين عشرين مرة.







3 - قفي، إبعدي ساقيك، القدمان بعيدتان نحو الخارج، حوضك إلى الأمام، يداك خلف رأسك، ذراعاك مرفوعان. تأرجحي إلى اليمين ثم إلى اليسار مع شد عضلاتك جانبياً دون أن تحركي خصرك. كرري التمرين عشر مرات.

نصيحة: قومي بهذه التمارين والنافذة مفتوحة، وقبل تناول الفطور.

لقد قهرت جوان هضاب
تخفيف الوزن بالتدريب المتعارض

أفضل محرقة للدهن



أفضل طريقة لحرق الدهن - والقيام بتمرين لياقة كامل - هي أن تضيفي 30 دقيقة على الأقل من النشاط لتمارين التمدد، والتناسق، وتخفيف الوزن، والعمل 3 أو 4 مرات أسبوعياً، تقول باربارا براندت، مدربة اللياقة البدنية التي ابتكرت الحركات في فيديو جوان.

لقسم الأيروبيك، هي تنصح بخمس دقائق للتحمية، و 20 دقيقة للأيروبيك و 5 دقائق للتبريد. لكن إذهبي عند خطوة معتدلة. إذا لم تستطيعي التحدث بحرية وأنت تقومين بذلك، فعندئذ أنت تدفعين بقسوة شديدة. جربي ركوب الدراجة، أو المشي برشاقة أو السباحة - بالإضافة لهذه الحركات لكل يوم:

- إصعدي السلم، وليس بالمصعد.
- إعزفي الموسيقى وأنت تطبخين، وارقصي في المطبخ.
- كوني المعينة لأخذ كلب العائلة مشوار.
- أوقفي السيارة على بعد 10 بلوكات من مكان العمل وسيري.

رفعات الفخذ الداخلية للساق



أ - تمددي على الجانب الأيمن، وأريحي الرأس على ذراع ممدودة. ضعي راحة يدك اليسرى على الأرض في مقدمة الجذع. مدي الساق اليسرى فوق الساق اليمنى، مع الركبة اليسرى منحنية قليلاً (كالصورة). الساق اليمنى يجب أن تكون زاوية إلى الأمام. إرخي القدمين. العضلات منقبضة.



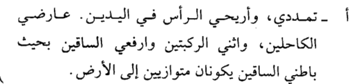
ب - إرفعي الساق اليمنى إلى مستوى مريح، وحافظي على العضلات منقبضة والقدمين مرتخيين. خفضي. قومي بمجموعتين من أصل ثمانية. بدلي الجانبين وكرري.

كرانشات



أ ـ تمددي، وأريحي الرأس في اليدين. عارضي الكاحلين، واثني الركبتين وارفعي الساقين بحيث باطني الساقين يكونان متوازيين إلى الأرض.

ب ـ بعنق مرتخية وعضلات منقبضة، إرفعي الكتفين قليلاً. إنخفضي، مع الاحتفاظ بالعضلات منقبضة. قومي بمجموعتين من أصل عشرة.



الامتداد الجانبي

أ ـ إجلسي متعارضة الساقين مع ظهر مستقيم، ومعدة مشدودة، ويدين عند الجانبين.

ب ـ إرفعي الذراع اليسرى نحو السقف وتمددي بلطف إلى الجانب الأيمن. إحتفظي بالكوع اليمنى منحنية وراحة اليد على الأرض. (حاولي عدم رفع الساق اليسرى عندما تتمددين، واحتفظي بالركبتين متوازيتين). أعيدي الذراع اليسرى إلى وضع البداية. حولي الذراعين واعملي على الجانب المقابل. كرري هذا التمرين بكامله 3 مرات. (جميع التمارين هي من فيديو أميركا لتمارين جوان).

«لا يمكنك التمرن لخمسة أو ستة أيام»، هي تستذكر. أي عندما هي استأجرت مدرباً شخصياً، الذي علمها أهمية التحمية وأطلعها على مزيد من التمارين الفعالة التي تشغل عدة عضلات فوراً. جوان الآن هي قادرة على العمل لمدة أربعة أيام أسبوعياً على الأقل ـ وتشاهد النتائج بدون ألم!





حمية جوان كانت تحدياً آخر. خيارات طعامها شملت بعض الفواكه والخضار، وهي كانت دائماً على وجبات خفيفة. «أنا أعرف أنه يتوجب عليّ الأكل بصورة أفضل»، هي تقول. هي أخيراً تحولت إلى أخصائي تغذية وبدأت أيضاً الحفاظ على كمية الطعام. «أنا كنت مندهشة كم أكلت من الدهن»، هي تعجبت. «أنا قللت بشكل رهيب». ركزت جوان الآن على الخضار، والمعكرونة، والفواكه، والأرز والفاصوليا ـ وبينما هي حذفت معظم اللحم الأحمر من حميتها، فهي ما زالت تتناول الهامبورغر من حين لآخر.

مناظرة

نزوة الطعام لن تموت

إنه نقي وصحي. إنه أيضاً مضجر ومزعج.
فلا عجب أن بعض مركبي الطعام يفقدون الوزن.



بقلم: جوديث نيومن

الالتصاق إلى مباديء تركيب الطعام هو سهل. سهل، أي، إذا لم تكن لديك حياة.

لقد وصلت إلى هذا الاكتشاف مؤخراً بعد محاولة إتباع ما أصبح «نزوة الغذاء التي لن تموت». لقد أردت اكتشاف لماذا فكرة الأكل التي كان يشعر بها في الأعوام 1800، كشفت عن حقيقتها في أوائل الأعوام 1900، وعادت فانتشرت بشراسة في الثمانينات، وسخروا منها بحلول التسعينات لا تزال تثير جدالاً حامياً اليوم.

لمدة أسبوع واحد، لم آكل شيئاً سوى الفاكهة حتى الظهر. أنا بحكم الواجب تخليت عن الشاي والصودا (رغم أنني توقفت عن التخلي عن قهوة الصباح ـ هناك حدود كم سأعاني لأجل فني).

لقد أخذت أرعى على الخضار النيئة الكافية لكي تجعلني أعجب إذا كنت فعلاً سأتعلم كيف أمضغ اجتراري. بحلول اليوم السابع، عندما دخلت إلى المطبخ لإعداد العشاء، تحول تفكيري إلى شيء ما كهذا: «إنني أستطيع أن أعد لنفسي طبقاً صحياً شهياً من الخضار بالكاري والأرز. كل ما كان علي أن أفعله هو أن أفرم قرناً من الفلفل الحلو، والقرنبيط، والجزر، والكوسا، ثم أجمع الزيت، وبذور الخردل، والحلتيت (نوع من الصمغ)، والفلفل الحار الأخضر، وملح البحر، ومسحوق الكزبرة، والقرقم، والماء، والبازيلا، وجوز الهند، والسيلانترو، والليمون. ثم أجعلها تتكتك على النار لمدة 15 دقيقة. عندئذ أقوم بإعداد الأرز، وآكل.

لدى التفكير الثاني، أين سأضع كل هذا العدد من الطعام؟

الالتزام ببرنامج تركيب الطعام هو مستهلك للوقت، ومزعج، وغير مقنع. لكن متى الواقع أوقف الغذاء من أن يصبح ناجحاً؟

لقد أصبح تركيب الطعام أولاً حركة ثقافية مفرقعة في العام 1985، مع كتاب أروع القصص لهارفي ومارلين دايموند بعنوان «لائق للحياة». لقد خدم كجواب لكل شيء من البدانة إلى عسر الهضم المزمن. لقد خلف الكتاب رفاً مليئاً بمجلدات الأطعمة المقوية. إلى هذا اليوم، لقد أعلن أن عائلة دايموند تتلقى حوالي ألف رسالة من طلاب متشوقين لمشاركتهما هباتهما واهتماماتهما بالأكل.

مدربة هوليود تيانا فيسكارا توصي روتينياً جميع زبوناتها بالتركيب. (كانت فيسكارا سعيدة لتعلن أن كيم كولز، نجمة فيلم «Living Single»، قد حلت مشكلتها المزمنة مع عسر الهضم، فشكراً لتركيب الطعام). وكريستينا هوريل، مؤسسة ورئيسة مغامرات اللياقة البدنية العالمية، تأخذ اللواتي ينشدنها من ذوات الكعب العالي حول العالم لركوب الخيل، وتسلق المرتفعات، والعوم فوق المياه البيضاء، والتزلج، وتركيب الطعام. الفواكه المخلوطة والبروتينات هي محظورة في جولات هوريل. «بعض الأشخاص يمكنهم أكل المعلبات ولا تكون لديهم أية مشكلة»، هي تقول. «لكن بالنسبة إلى اللواتي يحتجن لإزالة السموم، نحن نعطيهن الفرصة». بين اللواتي أزلن السموم بكل سعادة مع هوريل: مارغو همنغواي، بيل وايمان، وشير، ومايكل إيسنر وزوجته من مؤسسة ديزني. المنتج بيتر غوبر وزوجته أزالا السموم، أيضاً، تصرح هوريل.

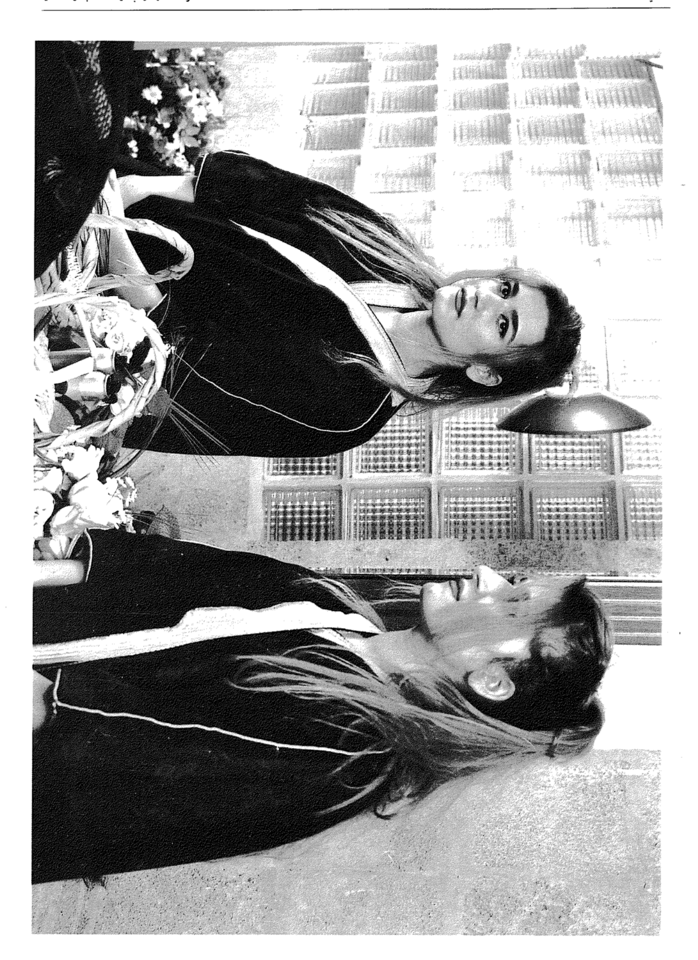
تركيب الطعام بالكاد يكون من بنات أفكار عائلة دايموند. ففي أوائل القرن العاشر الميلادي، أطباء العصور الوسطى وضعوا قوانين للتركيب اللائق للأطعمة. («يجب عدم تناول الحليب مع الأطعمة الحامضة؛ وعدم تناول السمك مع الحليب في حالة الأمراض المزمنة مثل الجذام»، إحدى النصوص حذرت).

اليونانيون، زعموا أن تناول الأطعمة في تركيبات معينة تخفف سلسلة عريضة من المشاكل الصحية. في العام 1948 راهب أطعمة أميركي ذاتي التعليم يدعى هيربرت شيلتون شارك في تأسيس جمعية الصحة الطبيعية الأميركية، الذي فلسفته المركزية مبنية على أساس فكرة أنه من خلال الحمية الصحيحة، والأهم، الابتلاع لكثير من الفواكه والخضار النيئة، فإن الجسم يستطيع أن يشفي نفسه. فجلده النحيل «تركيب الطعام، أصبح سهلاً»، يشرح كيف أن «القناة الهضمية البشرية لم تكن مصممة بواسطة الطبيعة لهضم الوجبات المعقدة». العدو للصحة الجيدة، إقترح شيلتون، هو خلط النشويات والبروتينات.

لقد توفي شيلتون في العام 1985، لكن جمعيته مقرها الآن في تامبا، باقية ولديها حوالي عشرة آلاف عضو في أنحاء العالم. رغم أنهما يدينان لشيلتون، هارفي ومارلين دايموند، «عضوان مدى الحياة» **لجمعية الصحة العامة**، شفرت ببساطة، استمرت، وتسوق نظرياته بنجاح.

النظرية لتركيب الطعام تذهب هكذا: الفواكه والخضار هي أطعمة بسيطة للهضم وتتطلب كميات ضئيلة من الطاقة لتمر من خلال الجهاز الهضمي. حسب عائلة دايموند، «يتوجب علينا أن نأكل غذاء محتواه المائي 70%، وذلك يعني أن الفواكه والخضار يجب أن تكون متغلبة». الثلاثون بالمئة الباقية يجب أن تكون «أطعمة مركزة: خبز، حبوب، لحوم، منتوجات ألبان، بقول، وهلم جرا».





قلة من الناس يستطيعون الحفاظ على هذا الغذاء لفترة طويلة من الزمن بدون الشعور كمخلوقات الغابة المنتفخين.

لغاية الآن، هذا جيد. خبراء التغذية الذين يرثن الوفرة للدهن والبروتين في غذاء الأميركي العادي يوافقون على أن هذه الفكرة لنسبة 30:70 هي صحية وسوف تكون النتيجة هي فقدان الوزن. لكن قلة من الناس يستطيعون الحفاظ على هذا الغذاء لفترة طويلة من الزمن بدون الشعور كمخلوقات الغابة المنتفخين.

لهضم أفضل، يقوم المركبون، البروتين يحتاج إلى بيئة حمضية والفحميات تحتاج إلى مادة قلوية. فإذا أكلت بروتين وفحميات، فالأنزيم هو ضروري لهضم كليهما لتحييد كل منهما للآخر. كل الطعام يتعفن في معدتك. وهكذا فالجسم يقذف إلى نشاط مجنون يستهلك الطاقة. المعدة تفرز المزيد من العصارة الهضمية على الطعام، الذي يتم تحييده ثانية، وكل شيء يتحول إلى خل غير غذائي هناك في معدتك. في الواقع، الطعام، الذي لم يهضم بشكل لائق، ينتقل خلال الأمعاء. لكن المركبين يقولون أن العملية تفرض ضريبة على الجسم وينتج عنها تعب، وزيادة وزن، وعسر هضم مزمن، وربما حتى سرطان.

مع ذلك، لو أنك فقط أكلت طعاماً واحداً «مركزاً» في كل وجبة ـ على سبيل المثال، ستيك أو بطاطا، لكن ليس كليهما ـ «أنت، حسب نظرية التركيب ، تحصلين على الضربة الأعظم لسعيك الغذائي. بالإضافة إلى ذلك، فأنت تشجعين فقدان الوزن بإطلاق الطاقة التي تحولت نحو العملية الهضمية.

الوصفة للأكل الصحي هي حتى أكثر تعقيداً. لأن الطعام الذي يهضمه الجسم ويمتصه بسهولة هو الفاكهة، وفقط الفاكهة يجب أن تؤكل قبل الظهر كل يوم ـ وهكذا يسمح للجسم بالقيام بوظيفته الرئيسية من الرابعة صباحاً حتى الظهر، لطرد الفضلات. «الطاقة التي تحفظها الفاكهة بعدم التكسر في المعدة هي كبيرة»، تكتب عائلة دايموند. «هذه الطاقة بصورة آلية يصار إلى إعادة توجيهها لتنظيف الجسم من الفضلات السامة، وهكذا تخفف الوزن».

«إنه جنون إجمالي»، يقول جيمس جي. كيني، أخصائي أبحاث التغذية في مركز بريتكن لطول العمر في سانتا مونيكا. «نحن ليس لدينا قطعاً من الطعام تخرج من أجسامنا بدون أن تهضم أو تسد جدران الأمعاء، كما يقول لك مركبو الطعام». كيني ومجموعة من الخبراء الآخرين ـ الذين يستجوبون حيث نال هارفي دايموند شهادته في التغذية ـ يستشهدون بتحليل الدراسات للعام 1934 على تأثير البروتينات والفحميات على عملية الهضم. نشرت في جورنال الجمعية الطبية الأميركية، فالمراجعة تعرض أنه «أي تنافر بين الطعام الفحمي والبروتين. . . هو بكل تأكيد غير مدعوم».

«هناك آلاف الأنزيمات المختلفة للغاية تعمل معاً في الجسم» يشرح كيني، «وهي لا تلغي بعضها بعضاً». علاوة على ذلك، فالفكرة بأن الفحميات، والدهون، والبروتينات التي تهضم معاً هي عندئذ تتفتت إلى حامض الذي يكون ساماً للجسم هي «مثيرة للضحك». يضيف كيني. هي تتحول إلى حامض أسيتيكي، الذي هو واحد من المركبات الضرورية لعمليات البروتوبلازما.

تبسيط الغذاء هو أيضاً مركزي لفلسفة تركيب الطعام. في الواقع، الأغذية المملة المضجرة تنجح ـ في المدى القصير. «فإذا قررت أن لا تأكلي شيئاً عدا الهامبورغر وكوب من الآيس كريم كل يوم، صدقيني، بأنك ستفقدين الوزن»، تقول ليزا بونغ، أستاذة مساعدة وطبيبة مرشحة في التغذية في جامعة نيويورك. «أنت فقط لن تكوني قادرة على مواظبة هذا الغذاء لفترة طويلة».

وماذا عن الدليل الواحد لكفاءة تركيب الطعام الذي يستشهد به المتحمسون مرات ومرات ـ السيادة لأكل فقط مصدر غذائي واحد في كل مرة في الطبيعة؟ «أولاً، نحن لسنا مثل دببة كوالا (التي تعيش غالباً على أوراق اليوكاليبتوس) نحن بنينا لتناول غذاء متنوع»، يقول وليام جارفيس، أستاذ الصحة العامة والطب الوقائي

في جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا ورئيس المجلس الوطني ضد الغش الصحي. «السكان الأصليون الذين يعيشون اليوم في أحوال بدائية يأكلون كثيراً جداً مثل أسلافنا القدماء، وهم يستهلكون حوالي 180 صنفاً مختلفاً من الطعام. الشعوب المتحضرة تحصل على حوالي ربع ذلك العدد ـ كلا المجموعتين يستطيعان هضم طعامهما بشكل جيد».

ربما مزعج فقط عندما يقدم العلم حقيقة إنجيلية كنغمة تحذيرية. كما قرأت من خلال كتاب «اللياقة البدنية للحياة»، بدأ هارفي دايموند يذكرني بأن الإنسان الآلي في فيلم «مفقود في الفضاء» يلوح بذراعيه إلى الأبد ويصرخ، «تحذير! تحذير! خطر! خطر!» الأطعمة «تتعفن» «وتتخمر» إذا لم تؤكل بالتركيب الصحيح. الكافيين هو «مماثل للكوكايين» وهو على اتصال، بين الأمراض الأخرى، عاهات الولادة وسرطان البنكرياس؛ والصودا هي «شراب فتاك»؛ والشوكولا، التي تحتوي على مادة تنتمي إلى الكافيين تدعى ثيوبرومين، «تسبب ضمور الخصيتين»؛ «والنبيذ يتخمر، ويعرض أي طعام يتصل به إلى التلف». كلمتا الفضلات السامة تستعملان أحياناً لدرجة أنني بدأت أشعر أن جسمي هو بالأحرى شيرنوبيل مكتنز، فقط ينتظر أوانه لذوبانه التالي.

المفتاح للشعبية اللجوجة لتركيب الطعام قد تكون قواعده الشاقة. «في المقام الأول، قواعد معقدة وطقوس تطورت حول كتب بيع الأكل»، تقول أخصائية نيويورك للتغذية والحمية المسجلة آنيت واربيها ـ أدامس. «فقط حاولي الحصول على كتاب تغذية مضجر قد نشر: إنه لن ينجح. أنت تحتاجين خدعة. ثانياً، الطقوس تكون مريحة للمولعات بالحمية الذاهبات إلى ما اعتقد أنه مثل «تأثير خاتم نحاسي»: هن يتمسكن لحياة أفضل. هذه قد تكون تجربة حادة. أنت تفكرين لنفسك. أنا سأبدو جد . أنا سأحصل على رجل جديد. أنا سأعتني بنفسي».

أخصائيو التغذية يرون استحقاقاً في بعض نواحي تركيب الطعام. مثل جميع العلوم المزيفة الفعالة، إنه يحتوي على حقيقة كافية، ومع نسبته 30:70 من الفواكه والخضار إلى مزيد من عقدة البروتينات والفحميات، يبدو معقولاً كفاية لمتبعات الريجيم ليكون مثيراً بشكل بارز. على سبيل المثال، «العديد من الأشخاص الذين يأكلون من الناحية الدينية الفواكه فقط حتى الظهر قد يشعرون حقاً بمزيد من النشاط»، تقول واربيها ـ أدامس. «لماذا؟ لأنهن قبل البدء بتركيب الطعام، هن لم يتناولن فطوراً بتاتاً».

بالمصادفة إكتشفت صديقة التي ترعرعت على برنامج تركيب طعام نباتي صارم. والدتها كانت لا تزال عضوة لمدى الحياة لجمعية الصحة الطبيعية الأميركية. «عندما نشتكي إلى الوالدة حول أكل فقط الأطعمة النيئة، هي ستقول بأنها كانت متسامحة جداً معناً. بعد كل ذلك، هي أحياناً تسمح لنا بتبخير خضارنا»، أخبرتني إيما. «هي سوف تجعلنا أيضاً نصوم عدة أيام في الشهر، ابتداء عندما كنا في الرابعة. تحاول أن تشرح «لا طعام» لابنة الأربع سنوات. لكن علي أن أقول، أخواتي وأنا لدينا سجل دوام كامل في المدرسة، ونحن لم نصب بأمراض الطفولة، ولم نمرض أو نهزل».

لا تزال، إيما تعاني من اضطرابات أكل متكررة، نتيجة ما تسميه «فترة حياة من حرمان يدور حول الطعام».

«عندما ذهبت إلى الكلية وبدأت الأكل على هواي، كنت واثقة بأنه ستكون لدي مشاكل هضمية مخيفة»، هي تقول. «لقد كانت معجزة بالنسبة لي عندما إكتشفت أنني أستطيع أكل الخبز والجبن معاً لم أسقط ميتة».

بالطبع، كل يوم نتعلم المزيد حول كيفية تأثيرات الحمية على رفاهيتنا وكيف نستطيع تخفيض مخاطرتنا من خلال تغذية لائقة. لكن هناك فرق بين إخبارنا ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدة أنفسنا وكشطنا إذا لم نلتزم إلى لحظة مدفع الحمية. ثقافتنا تأخذ كل فرصة لتخبرنا أن الفشل في السيطرة على نتائج مصيرنا الغذائي في البدانة، والإعياء، والانحطاط، والوحدة، والموت.

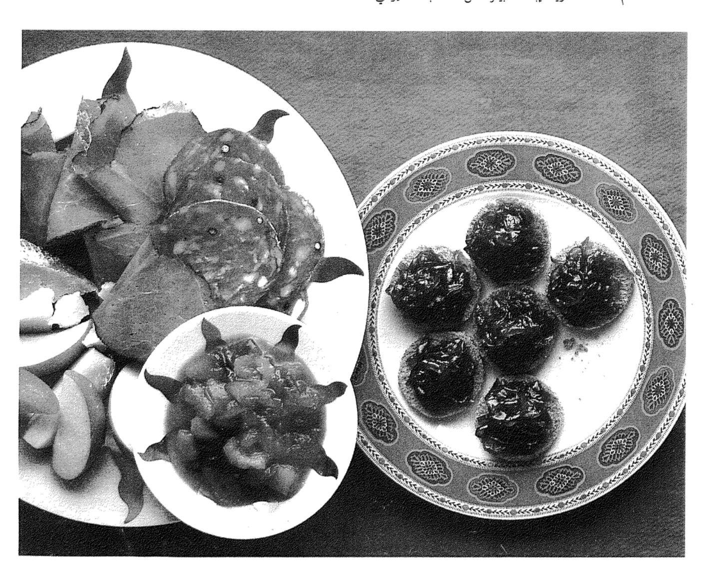
اليوم تؤكد من جديد جمعية الصحة الطبيعية الأميركية على أهمية تركيب الطعام وتصرح أنه ليس مناسباً للأطفال. وحتى أولئك الحواريون الذين جنوا الملايين من كتبهم قد ابتعدوا عن عناصر الريجيم القياسية. لا يزال هارفي دايموند يحافظ على أن تركيب الطعام كان الجواب

على مشاكل معدته. لكنه يضيف بسرعة. «العديد من الناس لديهم تصلب وكره حقيقيين (حول التركيب). شخص ما سيراني في مطعم وأنا سأكون مسيئاً في التركيب، وهو سيأتي نحوي ويبدأ بالصراخ علي. «أنا أعرف من أنت، وقد رأيتك تتناول قطعة من الكاتو بالشوكولا!».

«أنا لست قديساً هنا»، هو تابع. «تركيب الطعام هو أداة وليس قاعدة. خبرة الأكل يجب أن تكون شيئاً محبوباً ومفرحاً».

مع ذلك، هناك شيء واحد ليس محبوباً ومفرحاً، إنه عائلة دايموند نفسها. الزوجان انفصلا منذ ثلاث سنوات في ما ميزه هارفي «كطلاق لاذع». الرجل والمرأة اللذان وضعا قوانين الحمية للثمانينات يقتفيان طريقين غذائيين مختلفين في التسعينات. مارلين هجرت تركيب الطعام. «أنا لا أريد إبعاد البيتزا عن الشعب الأميركي، وأنا لا أصدق أنك بحاجة لذلك»، هي أخبرتني. كتابها بعنوان «Fitonics»، برنامج تنمية روحانية، جسمانية ـ عقلية أوحاه شريكها الجديد المستشار الروحاني، وهو على وشك أن ينشر بواسطة دار كتب وارنر. «إنه برنامج حمية جديد كامل الذي يشدد على تغذية الأنزيم»، هي تشرح. «كثافة، نحن فقط لسنا مستعدين لمعانقة أهمية الطعام الحي (أي فواكه وخضار نيئة). إنه ليس مريحاً. لكن لحسن الحظ، نستطيع الآن الحصول عليها من خلال إضافيات الأنزيم». لسعادة المحرومين من الأنزيم، فإن مارلين ستقدم خطها لإضافيات الأنزيم لاحقاً هذا العام.

وهارفي؟ هو يواصل التقديم لنا بكل ما نرغب به كثيراً: الإيهام بأن صحتنا هي نوعاً ما تحت سيطرتنا بالكامل.



تغلبي على الاحباط

لمواجهة الإحباط والكآبة
نلجأ غالباً لنمو عادات
سيئة كالتدخين والقهوة
أو إلى الأسوأ وهو العزلة
... مع أنه يوجد وسائل
أخرى بسيطة ومجدية.





1 - لا ترددي في إسعاد نفسك:

عندما لا تسير الأمور على ما يرام، بدل أن تتركي الأمور تتأزم أكثر وتلبثي في غرفتك تعانين اليأس والملل، إفتحي منفساً على الأمان. لكل منا منفس ومخرج. قد يكون ذلك بشراء ثوب جميل أو بتغيير تسريحة الشعر أو قراءة كتاب أو الذهاب إلى السينما. حتى ولو كان الأمر مكلفاً مادياً في بعض الأحيان، لكنه يسمح بتغيير بعض المنعطفات.

2 - إتبعي رغبتك في الترفيه:



إسمحي لنفسك في بعض الأحيان ألا تفعلي إلا ما ترغبين به. لا تخرجي مع الأصدقاء إذا دعوك وأنت لا ترغبين بتلبية الدعوة، لا تدعي إلحاحهم يحرجك. إذا خرجت مع زوجك إختاري أنت المطعم الذي يعجبك ولا تدخلي إلى مطعم لا يعجبك فقط إرضاءً له. إذا رغب أولادك مثلاً بالذهاب إلى البحر وأنت تفضلين الذهاب إلى النادي، إفعلي ما يحلو لك ولا تستسلمي لرغبات الآخرين رغماً عنك. الهدف من الخروج هو التسلية والترفيه عن النفس فإذا لم يتحقق هذا الهدف من الخروج فمن الأفضل البقاء في المنزل كي لا يؤثر مزاجك المتعكر على بهجة الآخرين.



3 - أحيطي نفسك بالهدوء:

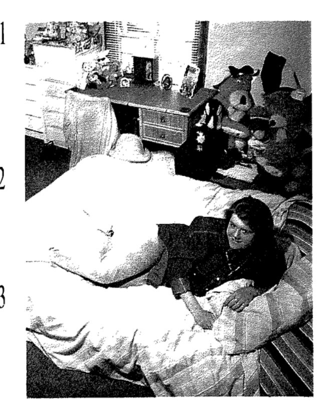
إعلمي أن للألوان والأصوات تأثير على التوازن الجسدي والنفسي. لذلك ننصحك بأن تحيطي نفسك بالألوان المريحة كالزهر والأزرق والأخضر، وبالاستماع إلى الموسيقى الهادئة. جربي!

4 - راقبي نفسك:

إخلدي إلى الراحة على الفور عندما تشعرين بالتعب. فالتعب إشارة إنذار تدل على أن الجسد على وشك الانهيار. ولكن المهم أن تفهمي سبب تعبك لأنه لا يكون بالضرورة تعباً من كثرة العمل. قد ينتج التعب عن قلة النوم الناتج عن وجبة عشاء صعبة الهضم أو بسبب الفراش الغير مريح. راقبي نفسك فتعرفين سبب تعبك الجسدي أو النفسي.

10 حيل لنوم مريح
10 حيل لمحاربة الأرق

النوم حاجة ضرورية للإنسان، فإذا قلت ساعات نومه بسبب السهر والأرق فإن نشاطه يقل وأعصابه تضغط عليه طيلة النهار. لكن الأرق يمكن التغلب عليه بدون حبوب منومة. جربي حيلنا هذه واكتشفي ما يناسبك منها.



1 - وجهي سريرك بشكل يكون فيه رأسك إلى جهة الشمال وقدماك إلى جهة الجنوب. عند اللزوم ليكن رأسك إلى الشرق وقدماك إلى الغرب، هذه أوضاع تساعد على النوم جيداً.

2 - إستمعي مدة عشر دقائق للموسيقى قبل خلودك للنوم. ولكن ليست أية موسيقى، إختاري الموسيقى الهادئة خاصة لشوبرت وشوبان وباخ.

3 - تناولي مشتقات الحليب عند العشاء واشربي نصف كوب ماء محلى بالسكر.

4 - إخلدي للنوم كل يوم في نفس الساعة. إكتشفي مجيء ساعة النعاس من ملاحظاتك كل يوم حول موعد إحساسك بالتعب وبدء التثاؤب. عندما تكتشفين ساعة نعاسك وتتأكدين منها، إخلدي للنوم قبل عشر دقائق منها.

5 - إشربي كوب زهورات بعد العشاء، أو الزيزفون أو الرنجان أو زهر الليمون أو المردقوش والصعتر البري لأنها تساعد على تهدئة الأعصاب، خاصة إذا استبدلت السكر بالعسل.

6 - إعتمدي نفس العادات قبل النوم أي أن تعتمدي نفس الحركات قبل خلودك للنوم (التواليت، الأكل، الشرب، إغلاق الستائر، إطفاء النور). كذلك القراءة تساعد على النوم. إقرأي ولو بضع صفحات وأنت مستلقية في سريرك.

7 - في حال الأرق الشديد، إنهضي من الفراش واشربي كوب حليب ساخن أو كلي تفاحة. فكلاهما يهدئان الأعصاب.

8 - لتكن غرفة نومك مرتبة بشكل يريح الأعصاب، لا ملابس مكدسة على الكنبة ولا الخزانة مفتوحة ولا الأدراج...

9 - لا ترتدي ملابس سميكة أثناء النوم فإنها تعيق الحركة وتسبب الإزعاج.

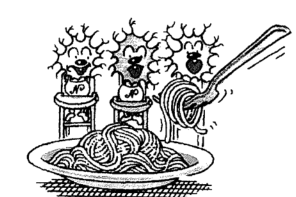
10 - تجنبي كل مناقشة أثناء العشاء وبعده خاصة إذا كان الجو متوتراً في المنزل. أجلي مناقشاتك الحادة إلى اليوم التالي.



بعض الارشادات للمحافظة على الصحة والرشاقة

التعب، البرد، الحر، التلوث، الإرهاق والأرق والقلق والكآبة، كل هذه الأمور تضر بصحة المرء وأعصابه. ولكن التغيير في نمط الحياة من وقت لآخر يساعد كثيراً على الاستمرار بالعيش. ليس ضرورياً أن نقضي النهار كله في نادي الرياضة، المهم أن نعرف كيف نسترخي عدة مرات في اليوم وأن نتعلم كيف ننام.

نقدم لك سيدتي بعض الإرشادات للمحافظة على صحتك ورشاقتك.



- الدماغ عضو مهم في الجسم كغيره من الأعضاء وهو يحتاج للتغذية أيضاً. إليك ما يجب أن تقدميه له كي يبقى بحالة جيدة.

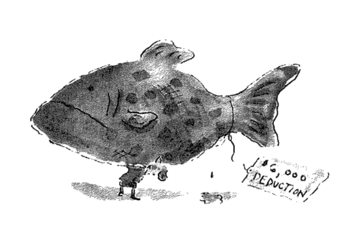
1 - غذي خلاياك العصبية:

ابتداءً من سن الأربعين، نفقد مئة ألف خلية عصبية يومياً، إلا أن التغذية لها أثر مباشر على صحة هذه الخلايا. فإذا كانت التغذية سيئة سنفقد هذه الخلايا بوقت مبكر، وبالعكس بعض الأطعمة تحمي خلايا الدماغ وتنشطه.

* المعجنات تمنحه الطاقة بانتظام وليس دفعة واحدة كما يحصل مع السكريات السريعة.

* اللحم الأحمر يغذيه بالحديد وبالتالي بالأوكسجين.

* الزيوت النباتية (الكزبرة الصويا وزيت رشيم القمح) فيفضل الحامضين الدهنيين الأساسيين وفيتامين B الذي تحتوي عليه، تؤمن هذه الزيوت بنية الخلايا العصبية وتمنع تزنخها.



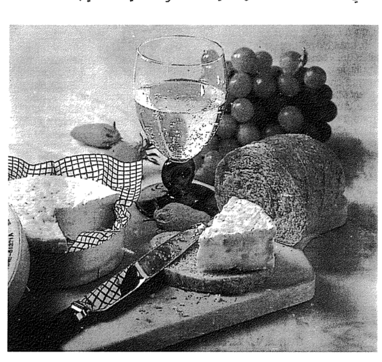
* الأسماك الدهنية كالسردين والسلمون والترويت.

والبيض يؤمن له البروتيين.

* الفواكه والخضار الطازجة أو المثلجة التي بفضل فيتاميناتها ومعادنها لها أثر منشط. خاصة الفيتامين C الذي يسمح بتأمين الرسائل بين عصب وآخر.

2 - الأطمة الجاهزة والسريعة:

التي تمنحنا سعرات حرارية «فارغة» والتي تعطينا الطاقة دون أية عناصر غذائية. النتيجة، الدماغ يعاني من نقص، والجسم يتعب عند أقل مجهود فكري أو جسدي.



3 - الفطور المنشط:

الدماغ منظَّمٌ فسيولوجياً ليعلن عند الإحساس بالجوع بعد 45 دقيقة تقريباً من الاستيقاظ. لهذا السبب يشعر المرء بالرغبة بالطعام فوراً عند استيقاظه، وتكون الوجبة مناسبة في الساعة التاسعة صباحاً شرط أن تحتوي على معادن وفيتامينات وعلى بعض البروتينات التي تغذي الجسم والدماغ كأن يتناول المرء بيضتين وكوب لبن وعصير فاكهة مع قطعة خبز.

* أما بالنسبة لصحتك العامة فإليك هذه النصائح:

1 - إنسي القهوة واستبدليها بالشوكولا والمياه المعدنية:



- بالإضافة إلى غناها بالمانيزيوم والفيتامين E، تحتوي الشوكولا على مواد منبهة (الكافيين والتيوبرومين). الشوكولا تفتح الشهية طالما أن الدهن الذي تحتوي عليه يحول السكر السريع الموجود في الشوكولا إلى سكر بطيء. ولكن لا يجب تناول أكثر من بضع حبات يومياً إذا أردنا أن لا يتكدس الدهن في الأرداف.

2 - الحساء:

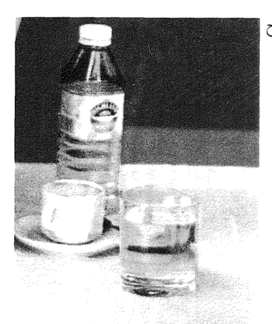
في الأيام الباردة، ليس أفضل من حساء اللحم خاصة لأنه يحتوي على الفيتامين B12 وكذلك نجد هذا الفيتامين في الكبد والبيض ومشتقات الحليب.

3 - إبحثي عن فيتامين C:

حاولي أن تعصري البرتقال والحامض بنفسك واشربي كوبين يومياً لكن لا تغلي عصير الحامض على النار.



4 - تدخين أقل = فيتامين C وطاقة أكثر:



سيجارة واحدة تأكل 25 ملغ من فيتامين C. ننصح المدخنين بأخذ غرامين من فيتامين C يومياً لتعويض الخسارة.

5 - ليتر ونصف من المياه يوميا:

مياه الشرب العادية تحتوي أحياناً على مواد سامة وعلى الكلور، من الأفضل استبدالها بمياه معدنية تكون غنية بالكلسيوم والمانيزيوم.

إن تناول عشر حبات من اللوز أو الكاجو يومياً يمنح الجسم نسبة جيدة من المانيزيوم ولا يؤدي إلى السمنة.

6 - الطهي على البخار:

إن سلق الخضار في الماء يضر بالفيتامينات إلا إذا استعملنا المرق كأساس في الحساء أو السوس. الأفضل الطهي على البخار لأنه يحافظ على كل الفيتامينات الموجودة في الأطعمة.



7 - طبق من المحار من وقت لآخر:



لا شيء أفضل من زيادة مقاومة الجسم وتقوية دفاعاه المناعية. العديد من الرياضيين يفضلون تناول المحار بسبب غناه بالزنك. كذلك أيضاً كبد الطيور غني بهذه المادة.

8 - الشاي الأخضر أو المتي:

بالإضافة لرائحته العطرة، الشاي الأخضر معروف بأثره المنشط والصحي. يجب أن ننتبه إلى أنه إذا تناولناه على الفور بعد الطعام، فهو يخفف من عملية امتصاص الحديد. فمن الأفضل تناوله بين الوجبات. أما المتي، فهو مشهور بفاعليته الحيوية. إنه غني بالماتيين أي بالكافيين وبالأملاح المعدنية.

9 - التعويض عن النقص في الحديد:

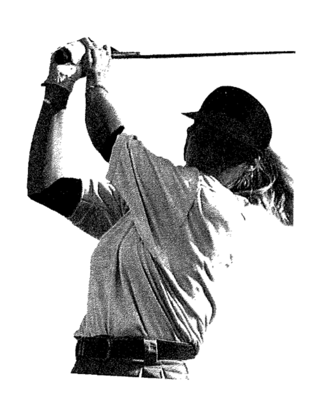
ثبت أن العديد من النساء يعانين من نقص الحديد خاصة اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل مما ينتج عنه الشحوب والتعب والدوار، وأفضل علاج: بما أن الحديد كدواء قد يؤدي لاضطرابات في الجهاز الهضمي، وعن طريق السبانخ والخضار التي تمتاز بامتصاصها الخفيف، يفضل تناول الحديد عن طريق اللحم الأحمر.



10 - الابتعاد عن التدخين:

مضار التدخين باتت معروفة للجميع وهي تؤدي إلى الوفاة المبكرة. ولكن بالإضافة إلى الأمراض السرطانية، التدخين يضني الجسد. المدخن يستيقظ متعباً، قدراته التنفسية تصبح قليلة، يصبح سريع التوتر، وأسيراً للسيجارة.

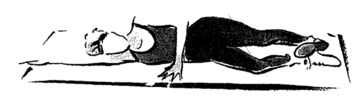
11 - ممارسة الرياضة:



ليس من الضروري أن تكوني رياضية رفيعة المستوى كي تحافظي على لياقتك البدنية. يكفي بضعة تمارين خفيفة يومياً، كالقيام بحركات تنشط العضلات والمفاصل كما تفعل الهرة كل يوم صباحاً.

ليس أفضل من حمامات الصونا التي بفضل حرارتها الجافة تسمح بالتخلص من السمنة الزائدة، وتمنح الجسم الحيوية وتقوي دفاعاته. لتكن جلسة الصونا كاملة تضم مرحلة التحضير التي تكون لمدة ثلاث دقائق في الصونا يلي دوش فاتر لمدة عشر دقائق ثم مرور مرة ثانية في الصونا لمدة خمس دقائق وهذه مرحلة التخلص من السمنة. في النهاية من الأفضل أن يكون الحمام بمياه دافئة ثم راحة لمدة عشرين دقيقة.

ملاحظة: لا ننصح بالصونا إذا كان المرء يعاني من مشاكل قلبية.



أولاً اختاري رياضتك اليومية رياضة خفيفة ولبضع دقائق تزيدينها مع الأيام حتى يعتاد جسمك على ممارسة الرياضة. بعد ذلك يصبح بإمكانك اختيار رياضة قاسية كالدراجة أو السباحة ولعب الكرة.

نشير إلى أن المشي رياضة ممتازة خاصة بدون انتعال الأحذية. عندما تسيرين حافية القدمين تضغطين على النعل الوريدي الموجود تحت قدمك وتدفعين بذلك الدم إلى القلب وتنشط بذلك الدورة الدموية.

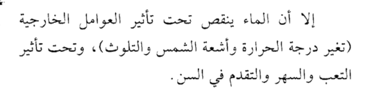
كوني جميلة من رأسك حتى قدميك

ألا تحلمين بأن تكوني كاملة في جمالك طوال النهار وبشرتك مشرقة؟ ومن لا يحلم بذلك؟ هذه خمس طرق سهلة جداً تساعدك على أن تكوني بأفضل حال طوال النهار.

1 - إحمي وجهك من الجفاف:

بإمكانك الحفاظ على وجه مشرق طوال العام إذا سهرت على حسن تمييهه، أي بجعله يتحد جيداً مع الماء. ذلك لأن انتعاش البشرة ومرونتها يتأثران مباشرة بكمية احتياطها من الماء.





إلا أن الماء ينقص تحت تأثير العوامل الخارجية (تغير درجة الحرارة وأشعة الشمس والتلوث)، وتحت تأثير التعب والسهر والتقدم في السن.

نعلم اليوم أن التجفاف في البشرة هو المسؤول الأول عن ظهور التجاعيد. إذن، اعتمدي منذ اليوم على عادات جيدة. يكفي أن تستعملي كل يوم صباحاً مستحضر التمييه لأنه يحمل للبشرة احتياطياً جيداً من العوامل المرطبة مع تشكيل طبقة حامية تمنع التبخر.

تجدين في الأسواق عدة أنواع من كريمات الثمينة التي تناسب كل أنواع البشرة وكل الأعمار. حتى سن الخامسة والعشرين، إكتفي بمستحلب حماية للنهار، يقوم أيضاً بوظيفة أساس للمكياج. بعد الخامسة والثلاثين من العمر، لا ترددي في استعمال تركيبة تنشط وظائف بشرتك وتحميها عملياً من كل اعتداءات خارجية، المهم استعمال الكريم بانتظام.



للبشرة الشابة تجدين كريم «إيدرا + روك» و «فلويد إيدراتان» الغير دهني من لوريال. بعد الخمسة والعشرين عاماً اختاري كريم الحماية للنهار المركب من زيت الحمحم والسيراميد من فيشي.

ننصحك باختيار تركيبة مستحضر المميه بحسب الفصول. استعملي كريم التركيبة الدهنية في الشتاء والمائع الخفيف في الصيف.

2 - إكتسبي كل طاقتك تحت الدوش:



هذا انتعاش آخر تكتسبينه: الدوش المنشط. بفضله تبقين نشيطة طوال النهار. في بضع دقائق فقط يمكن للدوش أن ينشط كامل جسدك ويقضي على كل إحساس بالتعب، التعب الجسدي والفكري. عدلي درجة المياه وفق حاجتك. إذا كانت دورتك الدموية سيئة وتشعرين بثقل في الساقين، خذي حماماً دافئاً تنهيه برشة أخيرة باردة نسبياً انطلاقاً من أطراف القدمين وحتى البطن. إذا كان ظهرك يؤلمك كل يوم عندما تستيقظين صباحاً، دعي الماء الحار ينزلق على طول عمودك الفقري لمدة دقيقة. واختاري للاستحمام الجيل ذو الرغوة المنعشة المنشطة بدل الصابونة العادية.

تجدين في الأسواق عدة أنواع من جيل الاستحمام كجيل «يوث ـ دو» من «أستي لودر» أو جيل «تونيفيان» من «لويزون بوبيه».



إذا كان لديك متسعاً من الوقت، استغلي الدوس لتدليك جسدك بقفاز أو بجهاز خاص بالتدليك. إنها طريقة بسيطة ولكن فعالة تجنبك ظهور الانتفاخات الموضعية خاصة على الأوراك والبطن.

3 - إغسلي شعرك بشامبو خاص وجيد:

أتريدين شعراً سليماً وبراقاً طوال العام؟ قبل اللجوء إلى علاجات خاصة، إبدأي باختيار الشامبو الجيد الذي يتناسب مع طبيعة شعرك. لأن الشامبو الجيد يُعتبر عناية تجميلية كاملة كافية للحفاظ على توازن جلدة الرأس وحماية الشعر من الجفاف.

إختاري إحدى التركيبات التي تحتوي بنفس الوقت على منظفٍ ومجملٍ للشعر، فهي تؤمن للشعر النظافة الهادئة. كما تحمي أطوال الشعر من التجفيف والتقصف.

إتبعي بدقة هذه النصائح الثلاث:

* قبل تبليل شعرك بالماء، سرحيه بالمشط في كل الاتجاهات كي يتخلص من الغبار.

* إستعملي القليل من الشامبو ولكن وزعيه بالمشط على كامل الشعر كي يصل إلى كل جلدة الرأس.

* إغسليه أخيراً بالماء الفاتر الذي يميل إلى البرودة والذي يساعد قشور الكيراتين على الانغلاق. تجدين في الأسواق الأنواع الكثيرة من الشامبو المهم أن يناسب شعرك أنت.

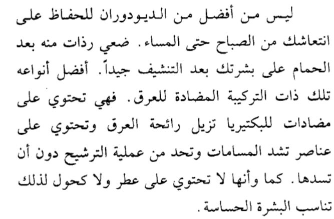
4 - غذي ونشطي جسدك:

أن يكون جسدك متماسكاً وبشرتك حريرية الملمس من الرأس حتى القدمين، هذا حلم نتمناه جميعاً. لكن لا شيء أسهل من ذلك إذاإنتظمت على دهن جسدك كل يوم بحليب مميه. وهكذا تجنبي نفسك مشاكل جفاف البشرة وسماكتها خاصة على المرفقين والركبتين. فالبشرة المميهة جيداً تبقى طرية ومرنة وتقاوم أكثر ظهور التجاعيد والترهل.

إدهني كامل الجسد وخاصة أعلى الصدر والظهر والذراعين والساقين..

يوجد الكثير من أنواع حليب التمييه في الأسواق كمستحلب التماسك من «إيف روشيه».

5 - حافظي على انتعاشك باستعمال الديودوران:



ليس من أفضل من الديودوران للحفاظ على انتعاشك من الصباح حتى المساء. ضعي رذات منه بعد الحمام على بشرتك بعد التنشيف جيداً. أفضل أنواعه تلك ذات التركيبة المضادة للعرق. فهي تحتوي على مضادات للبكتيريا تزيل رائحة العرق وتحتوي على عناصر تشد المسامات وتحد من عملية الترشيح دون أن تسدها. كما وأنها لا تحتوي على عطر ولا كحول لذلك تناسب البشرة الحساسة.

ننصحك باختيار تركيبة «إيلترا دو» على شكل رذاذ وتجدين أنواعاً كثيرة منه في الأسواق.

كوني جميلة بفضل الفيتامينات

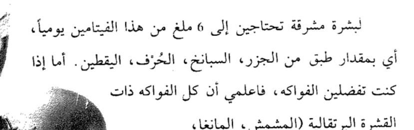
بعض الأطعمة غنية
بالفيتامينات وتجعلك
جميلة فاتنة من رأسك
حتى أخمص قدميك

بالطبع الفيتامينات ضرورية لصحة الجسم وبنيته، لكن تناول الفيتامينات بنسب محددة يمنحنا الجمال أيضاً.

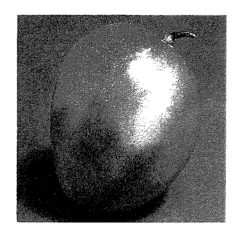
لبشرة مشرقة:

للحصول على بشرة مشرقة قد تكفي نقطة من الفون ـ دي تان. لكن إذا أردت الاستغناء عن الفون دي تان، إبحثي عن الفيتامين A المعروف بـ «بيتاكاروتان» الذي يمنح البشرة إشراقاً ويكسبها هالة خفيفة حتى تحت الشمس. كما وأن الفيتامين A مع طول الوقت، له تأثير مضاد للتأكسد لأنه يحمي خلايا البشرة من اعتداءات الأشعة المافوق البنفسجية ومن الشيخوخة. ولكن لا يمكننا الاستفادة من منافعه إلا شرط امتصاصه بكميات كافية.

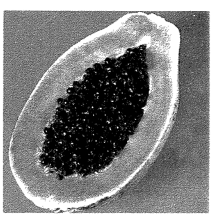
لبشرة مشرقة تحتاجين إلى 6 ملغ من هذا الفيتامين يومياً، أي بمقدار طبق من الجزر، السبانخ، الحُرْف، اليقطين. أما إذا كنت تفضلين الفواكه، فاعلمي أن كل الفواكه ذات القشرة البرتقالية (المشمش، المانغا، الشمام) غنية بالبيتاكاروتين.

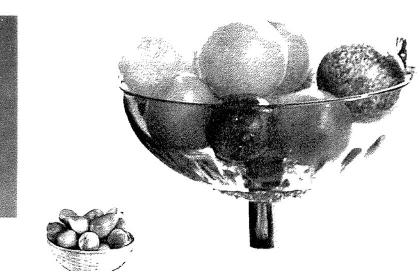


لشعر لماع وأظافر قوية:



لا يكفي استعمال شامبو جيد وطلاء أظافر مقوٍ كي يصبح شعرك جميلاً وأظافرك متينة... للحقيقة الشعر والأظافر من عائلة واحدة (بَوَارِزُ الجلدِ) أي الأعضاء التي تحمي الجلد. صحة الأظافر والشعر تكون نتيجة غذاء متوازن غني بالفيتامين (B5) و (B8).





هذان الفيتامينان المساعدان يؤمنان حيوية الشعر ويحميانه من السقوط. كذلك يثبتان الأظافر ويمنعانهما من التكسر.

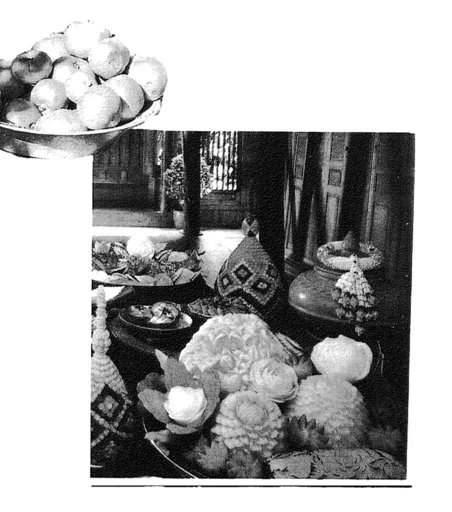
الفيتامين B5 يسمونه أيضاً البنتينول وهو موجود في الكثير من الأطعمة كاللحم والسمك والبيض والحبوب. تحتاجين منه يومياً من 5 إلى 10 ملغ (250 غ حبوب، 100 غ صفار بيض، 50 غ خميرة بيرة طازجة).

أما الفيتامين B8 المسمى أيضاً بالبيوتين، فنجده في الأكارع والكروش والخميرة وصفار البيض والصويا. الكمية الضرورية منه قليلة جداً أي بمقدار 0,3 ملغ يومياً.

لشباب دائم:



الفيتامين E (15 ملغ يومياً) والفيتامين C (100 ملغ يومياً) يمنعان التأكسد وتدمير الخلايا. الفيتامين E موجود في الزيوت النباتية والخضار ذات الأوراق الخضراء والجوز. الفيتامين C نجده في الحمضيات والقنبيط والبقدونس والملفوف. إن الحرارة والضوء يدمران جزئياً الفيتامين E وكلياً الفيتامين C. يجب قدر الإمكان تناولهما طازجين!



قدمان وساقان خفيفتان

كي تكوني مرتاحة
وخفيفة الحركة
في السهرات والأعياد
إمنحي قدميك وساقيك
بعض العناية قبل الخروج



إذا كنت مدعوة لسهرة ترقصين فيها حتى الفجر مع حذاء عالي الكعبين، أو إذا كنت تشرفين على معرض أو تشاركين به، من الأفضل أن تستعدي مسبقاً وتريحي قدميك وساقيك إمّا بحمام أو بتدليك.



حمام لراحة القدمين:

ضعي قدميك لمدة عشر دقائق في وعاء مليء بالماء الفاتر وقد أضفت إليه الملح. هذا الحمام يعمل على ترخية العضلات التي تصاب عادة بالتشنج.

التدليل:

ليس من الضروري أن تكوني أخصائية تدليك حتى تتمكني من إراحة ساقيك الثقيلين! يكفي استعمال كريم تدليك عادي وتدليك الساق وأنت جالسة على كرسي وساقك مرتفعة عن الأرض. إبدأي من الأسفل إلى الأعلى حتى الركبة.

التدليك

التدليك ليس فقط وسيلة لإزالة آلام التشنج العضلي، بل هو أيضاً وسيلة للراحة الجسدية والنفسية. يتطلب التدليك الاستعانة بشخص آخر يكون مستعداً لمنحك بعض الوقت يدلك أثناءه جسدك بهدوء.

نصائح قبل البدء بالتدليك:

* تجنبي التدليك بعد وجبة كبيرة.

* لا تبدأي أبداً بتدليك العمود الفقري.

* لا تمارسي التدليك إذا كنت مصابة بأمراض القلب أو إذا كنت حامل أو إذا كان لديك الفريز.

* إذا كنت ستدلكين جسد الزوج أو الصديقة، إنزعي مجوهراتك من يديك وقصي أظافرك إذا كانت طويلة جداً كي لا تؤذي جسد الآخرين.

* إختاري وسادة رقيقة تضعينها تحت الرأس.

* أفركي يداً بيد قبل البدء بالتدليك.

* أطلبي من الشخص الآخر أن يتمدد دون حراك على ظهره وإبدأي من الكتفين نزولاً.

* إختاري كريم تدليك من الصيدلية أو حضري بنفسك زيتاً للتدليك وإليك الكيفية: إمزجي 30 ملل من زيت بزور العنب مع 6 نقاط من ماء الياسمين و 6 نقاط من ماء الورد.

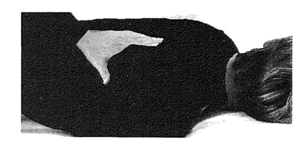


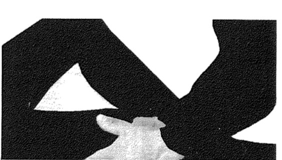
تدليك العنق:

تمددي على ظهرك، رأسك فوق وسادة رقيقة ناعمة. ليقف الشخص الآخر خلف رأسك، إرفعي ذقنك قليلاً. يجب أن يكون التدليك بحركات أفقية مع عدم الشد كثيراً، أديري رأسك نحو اليسار ثم نحو اليمين. يجب أن يصل التدليك حتى منابت الشعر وخاصة خلف الأذنين.

تدليك الظهر:

الظهر منطقة من الجسم كثيرة الأعصاب لهذا يجب البدء بملامسة عامة على الظهر ثم ركزي على الكتفين. إضغطي بخفة براحة اليد مع رسم دوائر صغيرة. استمري بالتدليك بأطراف الأصابع نزولاً ببطء على طول العمود الفقري. يجب أن لا تقع يداك أبداً على العمود الفقري ولكن على بعد خمس سنتمترات عنه تقريباً. ثم ركزي على الكليتين. ضعي يديك على الكليتين وقومي بحركات نحو الخارج.





تدليك الساقين:

تتم عملية تدليك الساقين دائماً من الأسفل إلى الأعلى. دلكي الساق من الكعب صعوداً إلى الأعلى ثم دلكي ربلة الساق بين أصابعك ثم إرسمي دوائر خلف الركبة. هذه منطقة حساسة لا يجب استعمال القوة فيها.

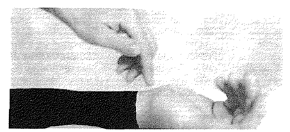


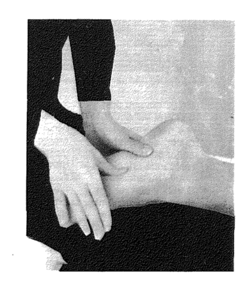
تدليك الصدر:

بشرة الصدر طرية، لذلك يجب التدليك بنعومة. دلكي براحة اليد مع رسم حرف 8 حول الصدر. كرري التدليك عدة مرات ثم أنزلي يديك نحو البطن ودلكيها بحركات دائرية باتجاه عقارب الساعة دون التعرض إلى السرة.

تدليك الذراعين:

ركزي التدليك على جهة الذراع الداخلية. براحة اليد، دلكي عضلات الذراع متجهة من المعصم صعوداً إلى المرفق بحركات دائرية. ثم إرفعي اليد وأعيدي التدليك خاصة على الإبطين





تدليك القدمين:

إضغطي بالإبهام على راحة القدم ثم دلكي بأصابعك أسفل الأصابع بحركات دائرية.



القسم الثاني

الثيــاب والحقــائــب والأحذية

مفكرة الموضة

* وجهة نظر
* امبروز ويلسون
* عائلات الموضة
* اكسسوارات فضية
* أحذية أنيقة
* حقائب مغرية
* أحزمة لماعة
* حقائب جديدة، ألوان باردة
* المظهر الأخير
* مفكرة الموضة
* الجمال المألوف
* منطقة الراحة
* لأجل ريف هام
* أواني من القش للتزيين
* شراشف للطاولات
* مظلات للنزهات
* إيجار جديد للحياة
* فوق طريق الحديقة
* تجديد وإصلاح إنارة الطريق
* أقمشة الأثاث
* غطاء المقاعد
* ابتكري سلة ربيعية
* أسرار الألماس
* المصل المكثف لإدارة السن

مفكرة الموضة

(تبديل الشكل)

لمسات ناطقة، من دوران الفراء المزيف لشلال من اللفائف، يحيي موسماً قليل الأهمية.

على دروب باريس وميلانو، تشكل الخريف كموسم من إشارات التعبير، بعضها ناعم كخصر سهل أو حزام منخفض، والبعض الآخر مهيب كالقطار. الخياطة الجادة هيمنت على كل من ثروتي الطراز، صانعة عناوين كبيرة في الجاكيتات التي تتنوع من خياطة متعددة وثنيات كالزجاجة إلى غالة مثل المعطف المنزلي الفائق الفخامة. خطوط الحاشية تستقر غالباً عند الركبة.



● من اليسار: بقع القطط البرية تعود ـ هي تعطي انطباعاً على **Emanuel Ungaro**، الذي خلطها مع تربيعات زجاجة.
● **Prada** أسقط الخصر لثوب خياطة أميرة، التنويعات التي ظهرت غالباً في كل مكان.
● رافعاً المؤخرة، **Yohiji Yamamoto** يضيف حيوية وقطاراً إلى هذا الطقم الفحمي المصقول.



والقماش يكون عاصفاً كفاية ليقوم بعمل الكورسيه (المشد) ـ أي، لتقوية شكل الثوب بدون تحويله إلى ملزمة. إجمالاً، إنه موسم قليل الأهمية، محدد المعالم بتغييرات دقيقة غير محسوسة. في مثل هذا المناخ المحافظ، المصممون الذين نجحوا ظلوا صادقين لهويتهم رافضين الانحناء مع كل تبديل في رياح الموضة. على هاتين الصفحتين، ستة من التي قامت استعراض الطراز الحالي

● Karl Lager Feld، الذي أعطى لشانيل طقم المشد المتين، عكس نفسه لهذا الموسم بمعطف رخو لائق وتنورة سهلة نحيلة.

● الأزهار أعارت مجموعات الخريف لمحة من الربيع المبكر. Rei Kawakubo بعثرت براعم الزهور على ثوبها الشفاف لأجل Comme des Garçons (شبيه بالصبي).

● من اليسار: سحاب صناعي ونيوبرين يعطيان ثوب Jean Paul Goultier من فراء البيبلوم مظهراً من رسوم الكرتون.

وجهة نظر



اقتراحات محتشمة، باتجاه عقربي الساعة من القمة اليسرى:

- **ثوب كريب حرير أخضر تقليدي مع تنورة أورغنزا تشبه البتلات من عند كارولينا هيريرا.**
- **ثوب ميني فيسكوز أزرق من عند مارك إيسن.**
- **ثوب لف جيرسيه داكن شارتريه مع حزام مشذب كريستال من عند تود أولدهام.**
- **طقم أزرق بحري خياطة في كريب حرير 12 ثنية من عند مايكل كورس.**

بكل وضوح عند محل العرائس في أتلانتا. بعد شهر هي استدعتنا للقياس وأرقام بطاقاتنا، فمجموعة ماري قد وصلت ـ كومة ضخمة من التافتا بلون القريدس (الجمبري) تكلف صعوداً من 300 دولار. كل ثوب عروس كان كبيراً جداً ثلاثة أحجام؛ وفواتيرنا كانت خيالية. «هل تدعون أننا كذبنا حول قياساتنا؟» سألت المحل، وقد قيل لي أنه بينما الأسيتات كان سهل الإدخال، فإنه من المستحيل إخراجه. بكل أسف، من القصص التي سمعتها، هذه كانت واحدة من أفضل التجارب.

ثياب عرائس رديئة. المشكلة هي سوء السمعة. أنا اتصلت برقم المصممين الأميركيين لكي أعنون مصدرها.

«العرائس يهجرن كل إحساس للطراز الشخصي»، تقول سينثيا راولي.

«هن يفقدنه بالكامل»، يقول مارك إيسن.

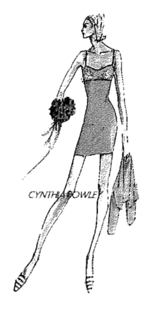
«الأشبينات لسن نجمات الاستعراض»، يشير مايكل كورس.

«أنا لا أظن أن ذلك هو خبث خارجي»، يعرض تود أولدهام، «لكنها ربما لفتة حاذقة من العروس للتأكد بأنك لن تظهري أفضل منها»؟.

التخريب العرائسي كان لفترة طويلة موضع اشتباه. وإلا فكيف تفسرين فوضى سحب الفطر الخوخية اللون، وطبعات صوفا لورا أشلي القطنية، والخيم الملتهبة لإثنين؟

دعينا نعطي العروس منفعة الشك. هذه الأثواب أصبحت كما يقول أولدهام نوعية على نفسها. «أنت تعملين عند محل ماكدونالد، فأنت لديك طقم ماكدونالد. أنت تعملين كأشبينة، فأنت تأخذين طقمك كأشبينة». لكن إذا النوعية كانت أي شيء، فلماذا التافتا بلون القريدس؟ «لأن ذلك الطراز، رغم أنه لا يبدو جيداً على أي شخص، فهو نوعاً ما مقبول لأي شخص»، يشرح أولدهام. «أشبينتك الكبيرة تبدو نخرة كأشبينة هزيلة».

البعض سيقلن أن الثياب الرديئة هي مجرد عارض لظاهرة عرائسية. كلير لم تكن طاغية، فقط كمالية. تجانس كالصاروخ يبدو الهدف. قبل الزفاف بأربعة أشهر نحن الأشبينات تلقينا تعليمات الدقيقة الأخيرة. اللائحة ـ طويلة جداً لتشمل هنا ـ انتهت بقرار تأجيل على تغييرات الشعر الرئيسية ونبأ بأن علينا استعمال أحمر شفاه شانيل Rose Passion وما شابهه.



أحياناً كثيرة، تكون العروس مغمورة، وهي الرغبة بإسعاد كل شخص لا يسعد أحداً. بعض العرائس يتجنبن محلات العرائس في سبيل تكنيس رفوف المخازن الكبرى، إنها تسوية بشعة. «لقد جاء من دائرة ثياب بلومنغدال»، تقول محررة مجلة أعرفها، تتملق عند الذاكرة. «بذلة كوكتيل أسيتات أزرق بحري مع أزرار ماسية وأكمام واضحة ـ الإهانة الأخيرة. «أنت سوف ترتدينها ثانية»! هي أخبرتنا. أين؟ بالجحيم»؟

إذا الأشبينة ارتدت فعلاً الثوب ثانية، فيجب أن يكون في حدث سعيد، وليس بواسطة تصميم. الهدف يجب أن يكون أنه جميل، وليس مفيداً. إنه ليس مستحيلاً اختيار ثوب جميل. العروس تفعل ذلك لنفسها، لا؟

التكلفة هي السبب. حيث أن الأشبينات بوجه عام يدفعن لهذه الثياب بأنفسهن، فالعرائس يشعرن بالتزام لإبقاء السعر منخفضاً. لكن ثوباً بالأسيتات بسعر 200 دولار ليس صفقة. «إنها الأثواب التي ترتدى ثانية هي الأسوأ»، تقول سيليا، لأشبينة ست مرات، لتلك الأكياس المزرية المظهر أو البذلات التي لا تهين ولا تطري. «تلك التي تبدو كأنك قد ترتدينها ثانية، وتحدق إليك بتشاؤم من مؤخرة خزانة ثيابك». الأفضل أن تعطي مثل هذا الثوب إلى المزاد العلني بحيث لا يتربص هناك، ويذكرك بأن المرأة التي اختارته ليست صديقتك بتاتاً.

لكن تذكري أن الزفاف هو حفلة العروس، والمنظر مباح. إذا هي لجأت إلى القصص الخيالية لتارا أو كاميلوت، فالحتمي يمكن التغاضي عنه. لو أن ماري أنطوانيت وسيداتها المنتظرات أكلن الكاتو وهن يرتدين كثياب الراعيات والعروس تجد هذه الفكرة مثيرة، فالأمر سيان. تذكري: إن زي ثوب راعية لا يحتاج للارتداء ثانية.

بعض العرائس، بينما يرغبن الأبهة، تخططن صديقاتهن وتستنتجن أن لباس عمر 30 سنة VP عند مورغان ستانلي مثل Bo-Peep ليس فكرة حسنة. الإنكليز لديهم حل مشرّف، يحددون بوجه عام حفلة الزفاف ببنات العمومة لغاية 9 سنوات.

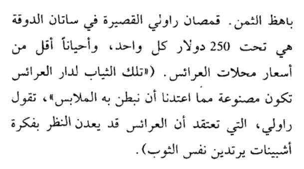
لقد شاهدت ثوب أشبينة جيد. إن بالإمكان صنعه. العروس، مسيجة عصبة العليق تحولت إلى صاحبة مصرف، كان لها حفل زفاف ضخم في فيفث أفينيو مع 11 أشبينة، جميعهن شقراوات طويلات متهدلات مثلها تماماً. («لا»، هي تعترض. «كانت هنك سمراء»). هي صممت الملابس بنفسها، فطارت إلى إمرأة هنغارية التي جلست تخيط من نيسان (أبريل) إلى أيلول (سبتمبر). خلال حفل الاستقبال، ألمح الضيوف إلى جمال الأشبينات، اللواتي لم ينقصن مثقال ذرة من جمال العروس. («إنه أشبه بأعمدة التماثيل التي تحمل البارثينون»، قالت إحدى المراقبات). الثياب ـ أغمدة حريرية شاحبة مع أكتاف لإظهار سمرة الصيف ـ كن فعلاً أشبه بالعرائس، وهن كن سعيدات. عند نهاية الأمسية، هن وصلن الأذرع رقصن ـ دائرة من الدايانات في ثياب حريرية مناسبة يحتفلن بالصيد الناجح.

بالنسبة لأولئك اللواتي وجدن كل هذا مزعجاً، كانت هناك حلول أخرى. «كتالوج J. Crew لديه بعض الحرائر البراقة الجميلة وسياسة تراجعية متحررة جداً»، تقول عروس حديثة. الخيار الآخر هو بكل بساطة أن تكون هناك أشبينة شرف، والسماح لها بارتداء ما يناسبها. الألايا الأبيض يناسب أماندا، وذلك ما هي والعروس الشرسة وافقتا عليه. القاعدة هي: كلما كان لدى العروس صديقات أقل في حفل الزفاف، كلما زاد ما لديها عندما ينتهي الحفل.

ذلك يقال، فاتصلت بمايكل كورس وطلبت إليه أن يصمم ثوب أشبينة. هو بكل بساطة رفض. أحسست بسوء التفاهم، فشرحت ثانية أننا فقط نحتاج إلى مسودّة. «أوه، حسناً». هو شرح لاحقاً أنه اعتقد بأنني كنت العروس، وأنه فقط لا يستطيع القيام بذلك ثانية. العرائس هن صعبات جداً. «هن يردن منك تصميمه، لكنهن يردنه هكذا»، يقول مارك جاكوبس، حانقاً لمجرد الفكرة.

يوصي كورس باختيار «طراز أنت سترتدينه بالأسود إلى حفلة، لكن مرتفعاً مع القماش واللون. محاولة الحصول على ثوب متقن بسعر 150 دولار هو مباح. نسخ خياط في أسيتات رخيص... تلك هي التي تكون قد تركت في غرفة الفندق.

كان على سينثيا راولي أن ترتدي بعضاً من تلك الوحوش البشرية بنفسها. هي تحذر ضد الثياب المختلفة، مستشهدة بحادثة على سلم مضاء بالشموع. «عادة كأشبينة أنت إما ترقصين أو تكونين عصبية، وهكذا فإن الثوب يحتاج ليكون صديقاً للجسم». النسيج القطني يكون جيداً، وخيار ليس



باهظ الثمن. قمصان راولي القصيرة في ساتان الدوقة هي تحت 250 دولار كل واحد، وأحياناً أقل من أسعار محلات العرائس. («تلك الثياب لدار العرائس تكون مصنوعة مما اعتدنا أن نبطن به الملابس»، تقول راولي، التي تعتقد أن العرائس قد يعدن النظر بفكرة أشبينات يرتدين نفس الثوب).

«الزواج هو مثل فكرة حكومة هذه الأيام»، يتسلى أولدهام. «اعتقد أنه يتوجب على الصديقات تشجيع شخصيتهن الفردية». فاشلاً في هذا، يقدم أولدهام حجة أخيرة: لا قبعات إذلال. «السبب الوحيد لحمل مظلة شمسية هو إذا كنت تخططين لقهر العروس دموياً بعد الحفل لأنها جعلتك ترتدين مثل هذا الثوب».

بالطبع، بعض الاحتجاجات تكون أكثر ليونة. أتذكرين أن كلير، صممت بأن يكون لديها حفل زفاف كامل؟ مثل معظم قصص الجنيات، حفلها انتهى أخلاقياً. قبل الموكب الاحتفالي هي ذكّرت «لا تعقدن ركبكن». بعد كل ذلك، نحن سنقف ساعة كاملة في كنيسة مكتظة، والأوكسجين سيكون شحيحاً، وثيابنا كانت دافئة من قبل. الجميع تقدمن حسب الخطة حتى نهاية القسم، عندما مارغريت بارينجر أوف ريتشموند، وفيرجينيا، سقطتا في إغماءه مميتة وكان من الواجب جرهما من درابزين الكورس في كتلة من الأسيتات الملكي الأزرق. عندما بدأ كورس هاليلويا، بقيتنا اختنقن من الضحك.

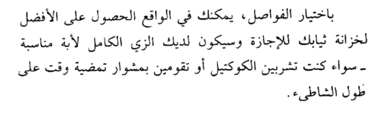
كلير تتحدث الآن إلى بعضنا، لكن ذلك استغرق فترة.

امبروز ويلسون

الإجازات الصيفية تجلب معها دائماً وجع رأس رئيسي ـ ما هي الضروريات لكي توضبينها في حقيبة ثيابك، بدون أن تحملي خزانة ثيابك بكاملها عبر البحر الأبيض المتوسط؟

أمبروز ويلسون، الاسم الرائد في عالم الموضة، لديه الجواب مع سلسلة من الثياب الصيفية النموذجية، في ألوان غنية لإطراء سمرتك. الثياب مصممة لتكون مختلطة ومناسبة، تشكل خزانة ثياب كاملة للإجازة.





باختيار الفواصل، يمكنك في الواقع الحصول على الأفضل لخزانة ثيابك للإجازة وسيكون لديك الزي الكامل لأية مناسبة ـ سواء كنت تشربين الكوكتيل أو تقومين بمشوار تمضية وقت على طول الشاطىء.

خذي ثوباً واحداً أساسياً، كما في هذا التصميم المتعدد الطبقات في ظلال غنية من الأحمر، والبرتقالي، والبني، لتشعري بالبرودة في تلك الأيام الصيفية الحارة. بالنسبة للمساء، مظهر ذو طبقات هو بكل بساطة مذهل ويمكن إنجازه بارتداء ما يعانق الجسم مع بنطلون وإضافة خيار من قميص فوي أو معطف خصر طويل. لتأثير سفلي وبسيط، ناسبيه فقط مع بلوز مطرز مع تنورة كتان، أو كارديغان وبنطلون.

معظم الثياب الظاهرة في كتالوج امبروز ويلسون هي متوفرة في حجم من 12 - 26 وبعض النماذج من 12 - 30. لأجل نسخة مجانية من كتالوج امبروز ويلسون اتصلي بالهاتف رقم 0161 237 1200 أو أكتبي إلي Mason Williams، Freepost MR 8421، Manchester. M12 6 GL.

كيفية الدخول

فقط اجيبي على هذه الأسئلة الثلاثة البسيطة، واملئي الكوبون بإسمك وعنوانك، وأرسليه إلى:

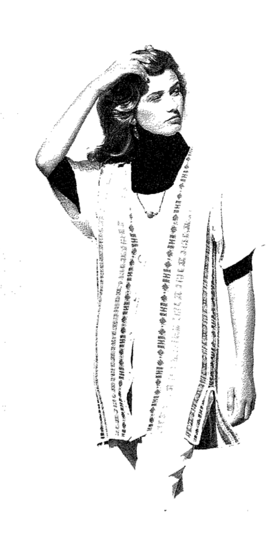
YES!/Ambrose Wilson Competition,
Dept AWL 2495
P.O.Box 42, South East DO,
Manchester M12 6AY

الأسئلة:

1 - أي نوع من الثياب هي المفضلة لخزانة ثيابك للإجازة؟
أ) فواصل.
ب) شورت وتي - شيرت.
جـ) واحد كارديفان على الأقل.

2 - أي زي يقترحه امبروز ويلسون لتبريد أيام الصيف الحارة؟
أ) جسم وبنطلون.
ب) قميص وبنطلون.
جـ) ثوب صيفي.

3 - ما هي سلسلة الحجم الكاملة لثياب امبروز ويلسون؟
أ) من 10 - 30.
ب) من 12 - 30.
جـ) من 12 - 24.

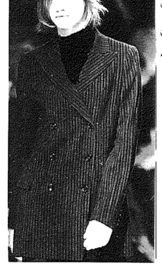


في الموضة. إلى أية عائلة تنتمين أنت؟

عائلات الموضة

يبدو أن موضة هذا العصر تقول لك، «إلبسي ما يحلو لك». هذه الظاهرة تبرر لكل إنسان أن يتدبر أمره مع خزانة ملابسه بحماس أو بدون حماس. بكل بساطة، يجب الآن أن يختار عائلة موضته.

في العام 1960 لم يكن هناك إلا أربع مصممي أزياء عالميين، وخمس عشر ماركة كبيرة من الملابس الجاهزة. أما اليوم، فهناك مئات المصممين والماركات المشهورة التي تناسب كل إنسان وتدفعه للالتصاق أكثر وأكثر بطابعه المميز.

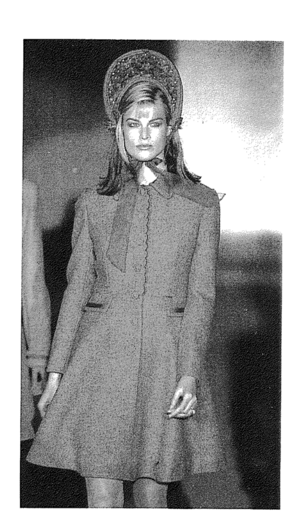


ماذا تعني كلمة موضة؟ إنها الشكل والمواد والروح التي ترسم زياً من الأزياء. الموضة ليست فناً ولكنها مجموعة فنون تتمازج على أجساد الذين يرتدونها. كل الماركات الموجودة في الأسواق خلقت حواراً بين مواهب مصمميها لتتآلف الزهور في حديقة الموضة.

أول عائلة من عائلات الموضة العائلية هي:

1 - موضة المحتشمين:

إذا كانت الاكسسوارات لا تعتبر جريمة، فعلى الأقل ليست ضرورية للمحتشمين الذين يحتفظ كل واحد منهم بشكل مميز مهما اختلفت الموضة والفصول والألوان. نراهم يتشددون في الحفاظ على هويتهم وطابعهم المميز بالكلاسيكية.



2 - موضة المعاصرين:



المعاصرون يعتبرون موضة الأمس قديمة، يحاولون جعل الموضة تسبق الحاضر وتتخطاه إلى المستقبل. يحبون كل بسيط وخفيف، عادة يكونون هم مقياس الجمال في كل عصر بكل كبريائهم وزهوة شبابهم. .يبتعدون عن كل ما هو من التراث والفولكلور، ويفضلون ارتداء ما يتناسب من الملابس مع موسيقى العصر تلك التي تدفع بإيقاع الحياة إلى القفز السريع. يستوحون الموضة من الموجة الجديدة، من السينما الحديثة... يفضلون ما هو ضيق ورائع محاولين بذلك إطالة فترة الشباب وتأخير سن الشيخوخة. ومن بين الألوان يختارون الأسود.



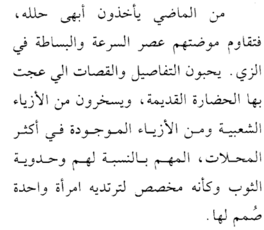




3 - موضة التقليديين:

التقليديون هم دعاة التقاليد، يتمنون المحافظة على الزي المتقن، لذلك يهوون الأرتيزانا. إيحاءاتهم في الأزياء تجوب العصور القديمة وتوقظ ذاكرة الأناقة. يأخذون زي الماضي ويضفون عليه لمسة عصرية.



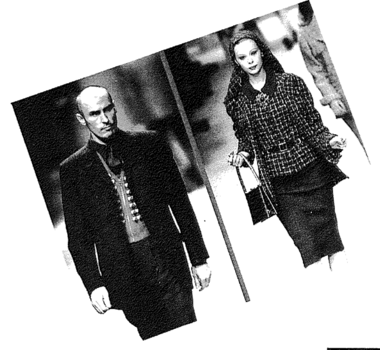


من الماضي يأخذون أبهى حلله، فتقاوم موضتهم عصر السرعة والبساطة في الزي. يحبون التفاصيل والقصات الي عجت بها الحضارة القديمة، ويسخرون من الأزياء الشعبية ومن الأزياء الموجودة في أكثر المحلات، المهم بالنسبة لهم وحدوية الثوب وكأنه مخصص لترتديه امرأة واحدة صُمم لها.



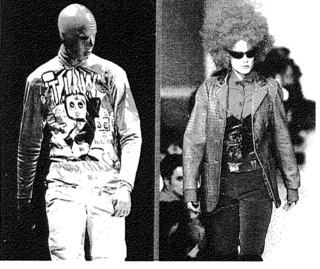






4 - موضة الغرابة:

يتميز هواة الأزياء الغريبة بذوقهم الفوضوي، الفضاء بالنسبة لهم مرآة متعددة الوجوه تعكس صوراً وأشكالاً مختلفة. والزمن بالنسبة لهم فسيفساء مركب من عناصر مختلفة. يمتصون من الفضاء ومن الزمن فتاتات يجمعونها ويرسمون منها زياً. كل شيء عندهم غريب كسوقٍ في بلد استوائي. يؤلفون موضة مستهجنة يمزجون



فيها بين الشعبية والذوق الرفيع، يرسمون صوراً تحير في تفسيرها وتصرع في سرعتها. يمكن اختصار موضتهم بعبارة صغيرة «الموضة التي تموت بسرعة» لأنها بدون هوية محددة.



اكسسوارات فضية

اللون الفضي يقتحم عالم الموضة وخاصة بالنسبة للشابات حتى بات يزاحم اللون الذهبي، **من** الحلق إلى الأساور والأحزمة والحقائب **حتى إلى** الكنزات والتنانير. ولكن ماذا لو كان كل زيك **فضي؟**

جربي، لا سيما في السهرات وستجدين **أنك** حقاً متلألئة كالقمر.

أحذية أنيقة

هذا الربيع، الأحذية لها مقدمة (بوز) مربعة وأكعاب بلوك؛ اختاري من هذه المجموعة من الجلد اللؤلوئي أو الموك ـ كروك مع تفاصيل البكلة.

الصف العلوي. من اليسار إلى اليمين:

ـ حذاء جلد لؤلوئي مع بكلة، سعر 65 جنيه، محلات بيرتي.
ـ حذاء جلد موك ـ كروك متدلي من الخلف، سعر 79.99 جنيه، محلات روسل وبروملي.
ـ حذاء جلد مع بكلة، سعر 44.99 جنيه، محلات رافيل.

الصف الثاني. من اليسار إلى اليمين:

ـ حذاء جلد موك ـ كروك، سعر 49.99 جنيه، محلات كارفيلا.
ـ حذاء جلد لماع مع بكلة، سعر 49.99 جنيه، محلات كارفيلا.
ـ حذاء جلد مع بكلة، سعر 65 جنيه، محلات بيرتي.
ـ حذاء جلد مدموغ، سعر 95 جنيه، محلات الاستراحة.

الصف الثالث. من اليسار إلى اليمين:

ـ حذاء جلد موك ـ كروك مع لجام زنك، سعر 35.99 جنيه، محلات دولشيز.
ـ حذاء جلد موك ـ كروك مع زركشة ذهبية حول الكعب، سعر 75 جنيه، محلات هدسون.
ـ حذاء جلد برباط متدلي من الخلف مع بكلة أمامية، سعر 99.50 جنيه، محلاتت روسل وبروملي.

الصف الأخير. من اليسار إلى اليمين:

ـ حذاء جلد مع بكلة مربعة، سعر 95 جنيه، محلات الاستراحة أوريجنال.
ـ حذاء جلد مع غطاء أصابع عام، سعر 39.99 جنيه، محلات رافيل.
ـ حذاء جلد لوفر موك ـ كروك كعب عالي مع بكلة جانبية، سعر 65 جنيه، محلات الواحة.


This row, from left to right: pearlised leather shoe with buckle, £65, Bertie; mock-croc leather slingback, £79.99, Russell & Bromley; leather shoe with buckle, £44.99, Ravel. Below: mock-croc leather shoe, £49.99, Carvela; shiny leather shoe with buckle, £49.99, Carvela; leather shoe with buckle, £65, Bertie; stamped leather shoe, £95, Pied à terre
From left to right: mock-croc leather shoe with pewter snaffle, £35.99, Dolcis; mock-croc leather shoe with gold trim around heel, £75, Hudson; strappy leather slingback with front buckle, £99.50, Russell & Bromley
From left to right: leather shoe with square buckle, £95, Pied à terre Original; leather shoe with patent toe-cap, £39.99, Ravel; high-heeled mock-croc leather loafer with side buckle, £65, Oasis. See Directory for stockist details

ألوان ساخنة
حقائب مغرية

محفظة تسوق بلاستيك محاكة، أكياس من الخيوط، حقائب يد موك ـ كروك، وجزادين جلدية ناعمة تظهر أيضاً بأقوى ألوان الموسم ـ الأحمر، والأورانج والوردي.

1 - كيس بلاستيك محاك، من سعر 7.99 جنيه.

2 - أكياس خيوط قطنية، كل واحد 12 جنيه.

3 - كيس جراب غروسغرين محاك، سعر 99 جنيه.

4 - محفظة جلد مع لجام، سعر 24.99 جنيه.

5 - جزادين جلد، كل واحد 55 جنيه (59 جنيه مع قشاط).

6 - محفظة تسوق بلاستيك محاكة، سعر 7.99 جنيه.

7 - محفظة جلدية، سعر 24.99 جنيه.

8 - محفظة تسوق PVC، سعر 79 جنيه.

9 - محفظة كتف جلد ميتاليك، سعر 24.99 جنيه.

10 - محفظة تسوق جلد موك ـ كروك، سعر 55 جنيه.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

أحزمة (زنانير) لماعة

أحزمة من الجلد والخيش بلون الجواهر، واضحة، وموك ـ كروك، تشكيلات جديدة تشمل البكلة العسكرية وحزام الخصر الواطيء.

1 - حزام جلد ضيق، سعر 22 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك، سعر 44 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك ضيق مع بكلة مستطيلة، سعر 12.99 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك، سعر 49 جنيه.

2 - حزام جلد مع لجام، سعر 39 جنيه.
حزام جلد مضفور، سعر 79 جنيه.
حزام جلد مع لجام، سعر 39 جنيه.
حزام خيش، سعر 10.95 جنيه.

3 - أحزمة خيش، سعر الواحد 9.50 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك ضيق، سعر 12.99 جنيه.

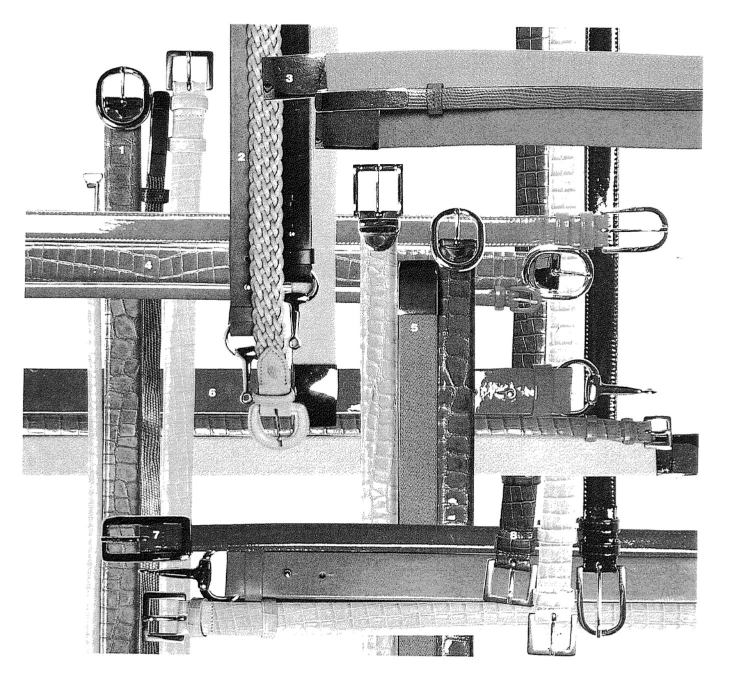
4 - حزام جلد عام، سعر 26 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك، سعر 44 جنيه.
حزام جلد ضيق لماع، سعر 39 جنيه.

5 - أحزمة جلد موك ـ كروك، من سعر 43 جنيه الواحد.
حزام خيش، سعر 9.50 جنيه.

6 - حزام جلد عام مع لجام، سعر 39 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك، سعر 39 جنيه.
حزام خيش، سعر 9.50 جنيه.

7 - حزام جلد عام، سعر 30 جنيه.
حزام جلد مع لجام، سعر 39 جنيه.
حزام جلد موك ـ كروك، سعر 49 جنيه.

8 - أحزمة جلد موك ـ كروك، سعر 49 جنيه الواحد.
حزام جلد عـام، سعر 26 جنيه.


1
2
3
4
5
6
7
8

حقائب جديدة: ألوان باردة

إختاري من الأصفر الباهت، والليموني، والبحري، والتوركواز لحقائب الموسم للتسوق وحقائب الكتف.

1 - حقيبة تسوق من القش، سعر 8.99 جنيه، محلات ريفر آيلاند.

2 - حقيبة جلد موك ـ كروك، سعر 55 جنيه، محلات كارفيلا.

3 - حقيبة جلد نسيجية، من مختارات، روسل أند بروملي.

4 - حقيبة جزدان جلدية، من مختارات، ملبوري.

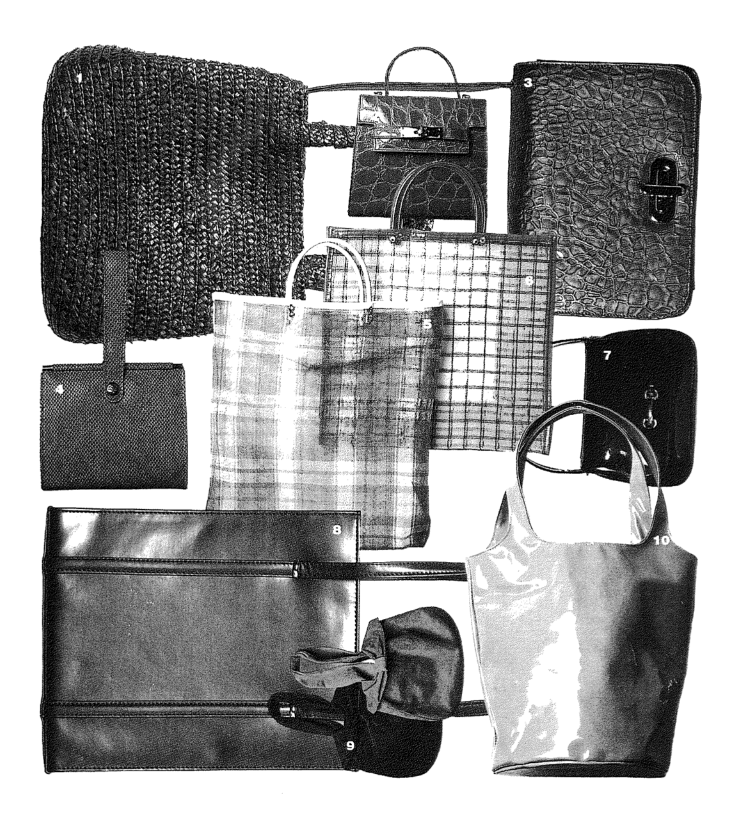
5, 6 - حقيبتا تسوقٍ نايلون، من سعر 2.50 جنيه الواحدة، كلاهما من محلات إيما بيرنهاردت.

7 - حقيبة كتف PVC مع لجام، سعر 60 جنيه، من محلات دولار غراند.

8 - حقيبة PVC لؤلوئية، سعر 26.99 جنيه، محلات الواحة.

9 - حقائب أوبرا جلد سويدي، سعر 35 جنيه الواحدة، محلات أوسبري.

10 - حقيبة تسوق PVC عامة، سعر 27.99 جنيه، محلات رافيل.



المظهر الأخير



ها قد وصل موسم الإجازة ـ والمسافرات عبر العالم يبحثن عن حقيبة الانطلاق الكاملة. مستعدون لتلبية هذا الطلب، أوجد المصممون طرازاً ما خطيراً لحقيبة السفر. أشكال جديدة للحمل السريع تشمل الشكل الرباعي بضلعين متوازيين من Hermés والشبه دائري من MCM. واللون البني المستقيم لم يعد اللون الوحيد على رف حقائب السفر هذه





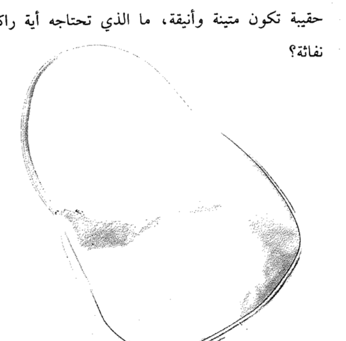
الأيام. حقيبة النسيج الصوفي الأحمر البراق من عند Dooney & Bourk، والحقيبة الخضراء من عند Luis Vuitton، وحقيبة نهاية الأسبوع باللون الوردي الساخن من شانيل (متوفرة أيضاً بلون اللافندر) هي بين البارزة لهذا الصيف.





حقيبة السفر المتينة هي ضرورية للمسافرة المحنكة، ودور التصميم مثل Bottega Veneta و Fendi هي جلود تقليدية تجارية لمزيد من الخيارات الابتكارية ـ والمرنة. بينما Bottega Veneta قد أصدرت قصة حقيبة من جلد واضح براق. أما Fendi فقد سارت في طريق المطاط. «لقد كنت أسير من خلال المطار»، تشرح آنا فيندي، «ولاحظت الأرضية المطاطية، ففكرت إذا بإمكانها تحمل مثل هذا الاستعمال الثقيل، فإنها ستكون كاملة لحقيبة سفر غير قابلة للعطب». مع حقيبة تكون متينة وأنيقة، ما الذي تحتاجه أية راكبة لطائرة نفاثة؟











مفكرة الموضة

Yeohlee Shops Caldor (يوهلي تتسوق من كالدور) إحساس موضة يوهلي يأتي من أفلام هوليود مثل Gunfigt at the O.K. Corral. مايوهاتها للشاطيء من كالدور. «يمكنك دائماً أن تجدي شيئاً ما»، تقول المصممة الماليزية المولد، التي تعتقد بأنه كيف تتسوقين هو أهم بكثير من أين تتسوقين.

في حفلة سمر قبل الصيف عند مدينتها المفضلة كالدور في إيست باتشوغ، لونغ آيلاند، قرب شاطئها المفضل، هي ترتدي إحدى تصاميمها الفائضة: طقم حرير وغبردين أسود لائق مع خط خصر منسدل. هي تنتهي في قسم التطهير، حيث كل شيء هو 50% يكون بعيداً، ما عدا الثياب ـ هي 75% بعيدة. حبها للبساطة ينعكس في اختياراتها: تي ـ شيرت وبنطلون مع مظهر نوعي سهل. «بعض الأشياء هنا تكون رخيصة، تقول يوهلي، وهي تحتجز قبعة دهان حمراء وبيضاء عليها سعر 12 سنت، «ذلك هو ما يجعلني أعجب لماذا أنا حتى أنزعج بصناعة الثياب».

- كلاسيكيات ناتالي مارسيانو الملتوية باتجاه الساعة من فوق:

نصف بوط ساتان

- Satin Ankle Boot

حذاء أسود

- Black Patent Leather T-strap Pump

بوط مخطط + شعر حصان

- Zebra-print Pony-Hair Boot

حذاء جلد سويدي لون معدني

- Metallic Suede Maryjane

كل هذه، وأكثر، لأقل من 200 دولار.

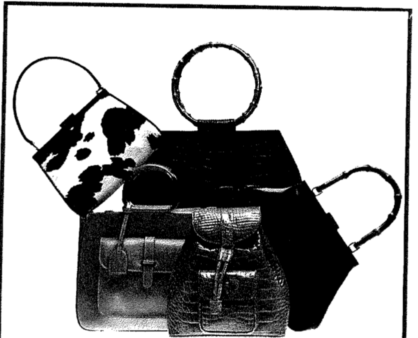
● على كرسي شمس معدني ونايلون:
- تي - شيرت قطني كم طويل.
- قبعة دهان.
- شورت.
- سنيكرز كانفا.

● على أو تحت الطاولة المعدنية:
- P.D. James's Original Sin.
- Towel. منشفة
- Plastic Cup. كوب بلاستيك
- Hi-C Tropical Punch.
- Pretzels.

جميعها من كالدور (Caldor).

● حقائب التمساح

جـزء مـن مجمـوعـة Gucci المتوفرة التي تضم حمالات بمسكة خيزران تحمل توقيع الشركة وحقيبة يد بالومينو مطبوعة، هي متوفرة للمرة الأولى في المخازن في أنحاء البلاد. للتفاصيل، أنظري دليل التسوق.



الجمال المألوف

إصابة الطريق

في تخطيط للطيارين الموسميين، تجد فانيسا فريدمان أنه من الحقائب إلى ضروريات التجميل، التوضيب هو عفرتة شخصية.

مثل أي شخص أمضى وقتاً في مطار كثيف الحركة يستطيع أن يؤدي شهادة، بأن هناك نوعين من المسافرين في هذا العالم: أولئك الذين يسافرون بكثافة وأولئك الذين يسافرون بخفة. المسافرات الثقيلات (من حقيبتين لغاية 40 حقيبة كما روي عن إليزابيث تايلور) يملن إلى اعتبار المسافرات الخفيفات (جزدان أو حقيبة فردية مثل جوليا روبرتس) كأشكال غريبة للحياة، والعكس بالعكس، لكن تحت التباينات الأكثر وضوحاً، وتحت الفجوة بين العتاد والفوارق، الكتان والليكرا، هن أكثر شبهاً ليس إلا. لذلك أية واحدة تعرف كيف تسافر، سواء ثقيلة أو خفيفة، تعرف هذا أيضاً: السفر هو فن. يمكنك أو تولدي مع موهبة له أو يمكن تعنمه، لكن بدون بعض حب الفنون فالمسافرة هي مجرد استعراض لسائحة. السفر يتطلب انضباطاً، ودقة تعبير، وقدرة على الإبداع؛ غالباً ولا واحدة هي حيادية على الموضوع. إجمعي معاً مجموعة من المسافرات الخبيرات، والنقاش الناتج يضع التحزب والرجولية للطاولة المستديرة موضع الخجل.

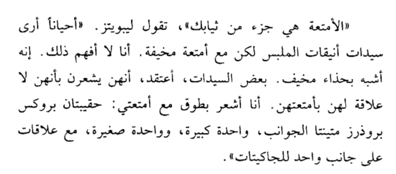


خذي الآراء المعتبرة بحذر والتوصيات لبعض المسافرين المعترفين ذاتياً: المؤلفة فران ليبويتز، ومحررة مجلة السفر والتسلية شارون كنغ هوغ، والمصممة سينثيا راولي، ومارثا ستيوارت، وفنانة الماكياج لوسيان زامبت، والكاتبة سوزان أورليان، ونائبة الرئيس لبرنامج التطوير الجديد والشؤون الخارجية سالي موريسون، ومراسلة التلفزيون كارين دوفي، ومصممة الأثاث مونيك سافاريس. كل واحدة تقضي عدة أيام على الأقل على الطريق؛ كل واحدة لديها، بالضرورة والرغبة، تصحيح لطريقتها. على الأقل، كل واحدة تفكر أنها فعلت، بذكاء.



الأمتعة





«الأمتعة هي جزء من ثيابك»، تقول ليبويتز. «أحياناً أرى سيدات أنيقات الملبس لكن مع أمتعة مخيفة. أنا لا أفهم ذلك. إنه أشبه بحذاء مخيف. بعض السيدات، أعتقد، أنهن يشعرن بأنهن لا علاقة لهن بأمتعتهن. أنا أشعر بطوق مع أمتعتي: حقيبتان بروكس بروذرز متينتا الجوانب، واحدة كبيرة، وواحدة صغيرة، مع علاقات على جانب واحد للجاكيتات».

«لقد اعتدت أن تكون لدي أمتعة متينة الجوانب جميلة»، تتنهد أورليان، «لكنها كانت ثقيلة جداً ومصممة لشخص ما سيرحل على طائرة ويكون لديه خادم يأتي وينقلها جميعها. الآن هي لدي كجسم منحوت في منزلي، وأنا أسافر مع هذه الحقيبة الطرية الكبيرة للأمتعة».

«أنا أكره الحقائب النسيجية»، تستنشق هوغ. «كل شيء يكون مستديراً وفوق بعضه البعض. من الصعب جداً أن يكون نموذجياً في حقيبة نسيجية، وعندما تسافرين يكون من السهل أن تكوني غير منظمة وتفقدين أشياء على أي حال. إنني في الواقع أحب حقائب الأمتعة المربعة. حقيبة أمتعة مربعة طرية لوسبورتساك: حقيبة ثياب للحمل، حقيبة أمتعة للحمل (حقيبتان صغيرتان مخيطتان ظهراً إلى ظهر)، وحقيبة ثياب».

«أووه، حقائب أثواب»، تكشر ستيوارت، «هي مربكة وتصطدم بالساقين. حقائب لوي فيتون ذات السحاب الطرية الجوانب هي الأفضل. هي يمكن أن تضرب بقوة والأمر لا يهم؛ وهي تدوم إلى الأبد».

«الجلد الطري هو مثالي»، توافق سافاريس. «لدي بعض الحقائب التي تلائم للحمل. هي تسمح لك بالدخول في أوضاع مختلفة. حقائب الأمتعة المتينة تبدو رسمية جداً، وأحياناً تريدين الوصول وتكونين مرنة، والحقيبة الطرية يمكنك تمريرها لشيء ما تحملينه كل يوم».

«بالنسبة لي، حقيبة أمتعتي المتينة الجوانب هي الحقيبة الوحيدة المقبولة من وجهة النظر الجمالية»، تصر ليبويتز. «لسوء الحظ، في هذه اللحظة حقائب ثيابي هي مهلكة بدنياً. إنني أبحث في كل مكان عن بدائل؛ هل تعرفين أين يمكنني أن أجد بعضاً منها؟»

التوضيب

«المحارم الورقية والحقائب البلاستيكية للنشافات هي السر في حفظ الأشياء بدون تجعيد» تقول ستيوارت.



«أنا حذرة مع المحارم الورقية «تقول ليبويتز». أنا أعرف موضبة محارم ورقية عظيمة التي قررت تعبئة رحلة واحدة بكاملها بأوراق محارم وردية، فدخلت المياه إلى حقيبتها وحولت جميع الثياب إلى اللون الوردي».

«حقائب زيبلوك التي بحجم الغالون تعمل أفضل من حقائب النشافات»، تقول أورليان. «هي أسهل للحصول عليها. إنني أضع كل شيء فيها، فتطرد الهواء إلى الخارج، ولا تجاعيد. يمكنك أن تشاهدي من خلالها، وهكذا تعرفين أين تكون ثيابك. يمكنك أن تضعي المزيد فيها، لأنها سهلة الانزلاق. أنا مدمنة».

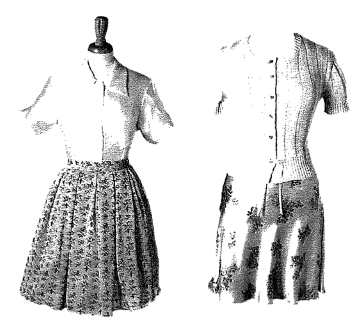
«لقد خطر ببالي فجأة السنة الماضية»، تقول زميت. «لقد كنت أوضب لرحلة تحتاج إلى الكثير من الكنزات. وفي حقيبة الثياب كانت فقط حقائب كنزات بلاستيكية. هي كانت مثل قرميد صغير من الثياب».

«أو يمكنك فقط أن توضبي المادة التي لا تتجعد»، تقول أورليان. «الصناعية! هي غريبة، لكنها عظيمة. هي لا تتأثر بالعالم الطبيعي. هي لا تتسخ. إذا اتسخت يمكنك غسلها وهي تجف في ثواني. ومع القمصان الجلدية الصغيرة، يمكنك لفها وجعلها بحجم حبة الفول السوداني».

«طيات إيسي مياك، كل مرة»، تقول موريسون. «يمكنك فقط لفها إلى لفائف وحشرها إلى الداخل. هي لا تحتل أي مكان؛ ويمكنك ارتداءها في النهار أو المساء؛ هي ليست شتوية بالضبط ولا صيفية بالضبط؛ هي لن تتجعد لأنها صنعت مجعدة».

«فقط أرسلي كل شيء يتجعد للكوي حالما تصلين» تقول دوفي. «لا تقلقي حيال ذلك».

ماذا تأخذين من الثياب



«لقد تعودت أخذ كمية ضخمة من الثياب»، تقول أورليان. «وعندئذ، منذ عدة سنوات، كان علي القيام باقتحام. كان علي الذهاب إلى لوس أنجلوس لسلسلة من الاجتماعات، وكنت أرقد مستيقظة في منتصف الليل أفكر، يا إلهي، كيف سأوضب لهذه الرحلة؟ وعندما أدركت أنني لن أشاهد أي شخص أكثر من مرة واحدة، إذن يمكنني ارتداء نفس الزي لكل اجتماعاتي ولن يعرف أحد. لقد أخذت بذلة واحدة وكنت أكويها كل ليلة. لقد كنت متحررة بشكل غير معقول. الآن لقد أصبح ذلك موضع فخر بالنسبة لي لكي آخذ أقل وأقل».

«التوضيب الخفيف يسير جنباً إلى جنب مع الأشخاص الذين يقولون أنهم يعملون طوال الوقت»، تقول ليبويتز. «أنه جزء من تلك الحساسية: أنا أعمل 24 ساعة في اليوم، وليس لدي وقت للقراءة، وليس لدي وقت لمشاهدة فيلم، وليس لدي وقت للتوضيب. لماذا لديهم الوقت؟ تلك هي الحياة. أنا أشعر بأن لدي وقتاً للحياة. أنا مفرطة هائلة بالتوضيب».

«أنت لن ترتدي نصف الثياب التي تحضرينها عندما تحضرين حقيبة كبيرة»، تقول راولي. «إنها هناك للخطر. فلو عرفت طرازك الخاص، لكان من السهل أن توضبي؛ وإلا، فإنك ستحتاجين إلى عتاد كامل لكل من شخصيات طرازك المتعدد».

«أنا أحضر دائماً العديد من القمصان لأنني لا أدري أيها سأكون في مزاج لارتدائه»، تقول ليبويتز. «أنت دائماً تحتاجين الجينز الأزرق، ثلاثة على الأقل؛ ومايوه سباحة؛ وجاكيت توكسيدو. تلك هي الأشياء الحتمية».

«قليل من التي ـ شيرت وبعض الملابس الصغيرة هي كل ما تحتاجين. ثم زوج من الأحذية بكعبين، وجوارب مع صنادل». تقول راولي.

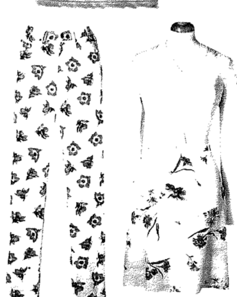




«أنا أضع منهج ألوان للرحلة، عادة إما رمادي أو أزرق بحري أو أسود، ومن ثم الأشياء الوحيدة التي تتناسب مع محفظتي هي أشياء من ذلك اللون، وهكذا هي عادة تنجح مع بعضها»، تقول موريسون. «في الماضي، أنا وصلت إلى أماكن مع ثلاث بذلات بألوان مختلفة وزوج واحد من الأحذية الذي يناسب فقط بذلة واحدة. بهذه الطريقة، أنت تختارين الراحة، رغم أنني أعلم بأنها تبدو عصبية».



«إنني أنسق لون حقيبة أمتعتي وثيابي»، تقول هوغ. «أنا لدي حقائب سفر زرقاء، وحمراء، وبيج. ردائي للسفر هو الأسود، وخاكي من نوع سافاري للسفر، ويتوجب عليك دائماً أن تأخذي جنباً إلى جنب هدايا تذكارية من البلد الذي تذهبين إليه؛ عندما تذهبين إلى ألمانيا، على سبيل المثال، خذي الديرندل الذي لديك لكن الذي لن ترتديه في أي مكان آخر».



«بكل تأكيد هي فكرة حسنة أن تأخذي الثياب للبلد الذي تذهبين إليه»، تقول موريسون. «المياك لليابان، والأرماني لايطاليا، وغولتيير لفرنسا. الناس يعرفون ماذا تعني».



«في الواقع، أنا وضعت قصة حول نورث داكوتا»، تقول دوفي. «وأنا أخذت كل تلك البذلات الصغيرة الأنيقة لأنه كان علي أن أقابل العديد من الشخصيات الحكومية. فقط، عندما وصلت إلى هناك كانت تحت 40. وهكذا احتجت إلى بعض الثياب الجديدة، لكنه كان متأخراً في الموسم والمخازن في نورث داكوتا لم يكن لديها أية معاطف ثقيلة كبيرة. أنا انتهيت في محل رجل بدين للبضائع الرياضية واشتريت هذا الجاكيت الضخم، وقبعة التي ظلت تسقط على أنفي. لقد ظهرت مثل قزمة. الآن أنا آخذ الكثير من الثياب عندما أسافر».

ماذا تأخذين من مستحضرات التجميل

«قناع ترطيب جِلْ أفيدا ومرهم شفاه. وإلا فإنك سوف تستعملين ما هو متوفر»، تقول زاميت.

«أنا لا أعتمد على ما يعطونني على الطائرات أو في الفنادق. من المهم جداً أن يكون لديك ما لديك في البيت عندما تسافرين، كل شيء يبدو تافهاً وخطراً أكثر مما عندما تكون في محيطك. وهكذا كوني معتمدة جداً على ما تعرفين. بالنسبة لي، ايرنو لازلو هو كل شيء. إذا وضعت قناعه للوجه حالما تهبطين من الطائرة، فإنه يجعلك تبدين كأنك لم تطيري لمدة 12 ساعة»، تقول موريسون.

«لكي تظهري كأنك لم تطيري، فالقوارير الصغيرة من الماء المالح، الأنواع التي تستعملينها، ستبقي عينيك صافيتين. وحقيبة ماكياج صغيرة؛ منتوجات غيل هايمان هي عظيمة، هي تلك الأشياء الصغيرة المرقطة. هي دقيقة»، تقول هوغ.

«أنا فقط أذهب إلى صالون ماريو باديسكو في مدينة نيويورك قبل أن أذهب إلى أي مكان، وأحصل على ما أحتاج إليه. ثم أضعها جميعاً في حقائب الأحذية اللباد صنع رالف لورين»، تقول ستيوارت.

«حقيبة المرهم، المرطب القوي جداً الذي يستعمل لضرع البقر، هو عظيم للطائرة»، تقول راولي. «وأيضاً الصابون الملطف جداً المسمى سيتافيل».

«أنا لدي حقيبة تواليت واحدة، وهي لا تفرغ. إنها فقط تجلس هناك في غرفة الحمام ومن ثم تذهب مع حمولتي»، تقول موريسون.

«الحقيقة هي، لو أنك نسيت شيئاً ما فربما يمكنك أن تجدي بديلاً حيثما تكونين»، تقول أورليان. «لكن هل أنت في الواقع تريدين قضاء يوم تقودين السيارة للبحث؟» «أيضاً عليك أن تأخذي في الحسبان موضوع البديل» تقول موريسون. «لقد فقدت حقيبة ماكياجي عندما كنت مرة في اليابان، وذهبت مسعورة أدور محاولة البحث عن نفس المادة، لأنك لا تستطيعين إيجاد أحمر شفاه في اليابان يكلف تحت 50 دولار. إنه ينتهي بكلفة من 200 إلى 300 دولار».



«أنظري» تقول سافاريس، «الشيء العظيم حول السفر هو اكتشاف أشياء حيثما تكونين. أحياناً يحدث فقط أن عليك اكتشافها».

«كل ما تحتاجينه في الواقع هو روح شجاعة»، تقول دوفي، مكشرة.

منطقة الراحة

الجوهر للطراز غير المدروس، هذه الحياكة الصيفية الكثيرة النسمات تقشد الجسم في ألوان وظلال من العاج والكريم. من استرخاء القميص الداخلي المطرز إلى الكارديغان الجدير بالمكتب، هذه الطبقات الخفيفة هي أنيقة لضروريات الموسم: بنطلون أهيف، وتنانير فضفاضة، وأحزمة ضيقة، وخرزات براقة.

كارديغان أزرق من القطن والنايلون قبة بحرية، وبنطلون رايون مخلوط.



لأجل ريف هام

فكري باللون الوردي. في أشرطة مقلمة، أو مربعات، أو زهرية، أو خطوط متقاطعة، فهذا اللون له مظهر منعش بشكل مدهش. هنا، قماش منثور بأزهار توليب وردية يغطي جناح كرسي؛ التطريز بحافة هو لمسة حيوية. الخيمة المقلمة الوردية، تغطي رفوف فولاذية أو خشبية بعظمة. كوني شحيحة بالقماش، واستعملي الزوائد من الكرسي لخياطة مغلف لانجري أو بعض مغلفات حلوى.



تسنين مطرز بحواف

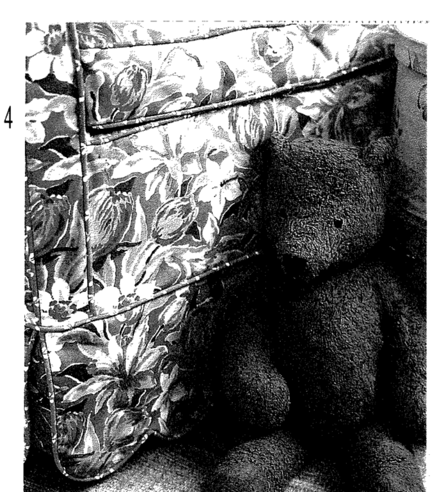
أنت تحتاجين: قماش لغطاء متدلي؛ قماش متناقض للحبك؛ خيط قطني؛ صحن؛ قلم تمريك قابل الذوبان بالماء.

1 - قصة مقلمة مطرزة، شريطين من القماش، عمق التسنين النهائي زائد بوصة واحدة على كل الجوانب. أشبكي الشريطين معاً بالدبابيس، بحيث يتواجه الجانبان الأيمنان. إستعملي الصحن كدليل، وضعي آثار سلسلة من الدوائر عبر الشريط، إحتفظي بها مصطفة بتكامل. حددي معالم عمق التطريز برسم خط عبر القماش حوالي ثلث الطريق صعوداً من قاع الدوائر. قصي إلى هذا الخط لتوليد حافة مطرزة.

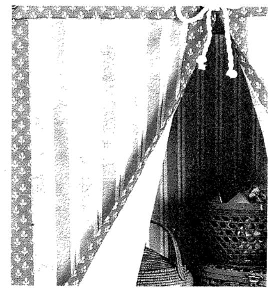


2 - قصة الحواف شرائط مائلة من القماش بعرض 3 سم تقريباً؛ خيطي الشرائط عند خط مستقيم لتوليد شريط طويل. إطوي الجانب الأيمن للشريط على الخيط؛ الحواف مستوية؛ واشبكي بالدبابيس. مع قدم سحاب، خيطي قريباً من الخيط.

3 - إجمعي حواف الدبابيس إلى حافة مطرزة للجانب الأيمن لقطعة قماش واحدة، وإراحتها حول المنعطفات. مع قدم السحاب، خيطي على الخيط، وإدارة القماش عند التسنين. حززي الحواشي، مع إبقاء الحزوز قريبة من بعضها.



4 - إنهاء واجهة الدبابيس إلى الوراء، الجانبان الأيمنان متواجهان، وادرزي إلى الداخل «كالساندويش». مع قدم السحاب، خيطي على الخيط. علّمي حواف الظهر، باستعمال العلامات الأخرى كدليل. شذبي الحاشية الزائدة. أقلبي الجانب الأيمن إلى الخارج؛ واكوي.



أضيفي نضارة

- إعملي على تقوية الغطاء المتدلي بتطريزات أو حد متناقض؛ وأضيفي أقواس، أو أزرار، أو شرابات، أو ورود صغيرة إلى الستائر، أو الكرسي، أو حتى غطاء الأريكة.

- علّقي نباتات على الجدران ـ فطبعات الأزهار والفواكه المبروزة تبدو طبيعية وكلاسيكية.

- استكشفي الأسواق بحثاً عن ألعاب، خاصة الدببة واللعب. ضعيها في زاوية أو كرسي على سبيل التطوير.



كلما كان أجمل كلما كان أفضل لغرفة النوم الريفية، حيث يمكنك أن تنهمكي في شراشف بيضاء كالثلج، وأقواس لعوبة، وكشاكش مكشكشة حسب قناعة قلبك. الوسائد التي تربط مع زنانير إلى أعمدة أو مغزل تمثل مساند مريحة ـ ديوان للفطور في السرير. تطريز إطار الوسادة العظيم الجمال هو ثمين وسهل الصنع. لمسة أخرى خيالية: غطاء المصباح الذي تسدلينه رأساً فوق ظل قديم. إذا صنع ليتناسب مع وسائد السرير، فإنه يحمل مشروعك في كل أنحاء الغرفة. بالنسبة إلى حمام مفرح، فإن وبر النسيج الأبيض والأصفر يقوم بالخدعة. بكل بساطة قصي المناشف الجديدة وخيطيها إلى مجمع من ثلاث قطع ـ ستارة دوش مرقعة وغطاء مقعد.

غطاء مقعد حمام من وبر نسيج منشفة

أنت تحتاجين: 2 منشفة بيضاء، 2 منشفة صفراء؛ حاشية ثوب درويه لون ازرق؛ كشكش مخيط على شريط؛ مطاط سماكة 5 سم (يناسب المقعد).

ـ تكون قطع التنورة بارتفاع المقعد مضافاً إليه 3 سم تقريباً.

ـ من الأبيض، قصي قطعتي مقدمة وظهر التنورة، وعرض المقعد مضافاً إليه 10 سم؛ قصي قطع الطرف، بعمق المقعد مضافاً إليه 10 سم.

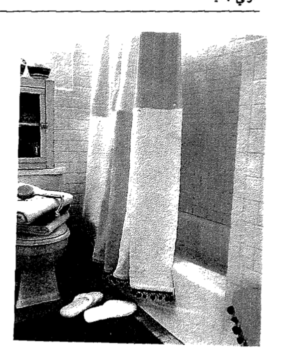
ـ من الأصفر، قصي 4 قطع ثنية، عرض 30 سم. خيطي قطع الثنية بين قطع التنورة، كما يظهر في رقم 2، لتشكيل عروة؛ وحاشية 2.5 سم.

1 - إطوي الثنيات، واسرجيها.

2 - عدلي الملاءمة على المقعد، وخيطي الثنيات.

3 - أقلبي داخل التنورة إلى الخارج. قصي قطعة المقعد، عرض المقعد مضافاً إليه 2.5 سم، وعمق المقعد مضافاً إليه 2.5 سم. شكي التنورة بالدبابيس؛ وخيطي الحاشية. أقلبي وخيطي كشكش الكرات، وسط القمة.





4 - إغسلي المفصلة، وخيطيها إلى حاشية القمة. المسند (من الأصفر ـ ليس له صورة)، قصي القمة/ والقاع أكبر من المطاط الفوم 2.5 سم. قصي شريط تعبئة 7.5 سم بواسطة محيط المطاط مضافاً إليه 2.5 سم. خيطي إلى القمة. خيطي الشريط الآخر لكشكش الكرات إلى القاع. خيطي القاع إلى جانب التعبئة المفتوح. أقلبيه، وأدخلي المطاط، وخيطي لإغلاقه.

غطاء تنورة متدلي للمصباح

أنت تحتاجين: غطاء مصباح قديم؛ قماش جديد للغطاء؛ قماش متناقض للجافة العليا والثنيات.

1 - صنع نموذج من الورق للغطاء، مع تخطيط الشكل وأنت ذاهبة. أضيفي حوالي 1 سم للحواشي عند حواف القمة والقاع مع 2.5 سم عند طرف واحد. قصي النموذج وضعيه على القماش؛ ثم قصي القماش. قصة الحافة العلوية: هي شريط قماش 2.5 سم بطول الحافة العلوية للنموذج. قصة شريط الثنية: شريط بعرض 11 سم تقريباً ومرتين ونصف طول حافة قاع النموذج.



2 - إكوي الحافة العلوية مناصفة بالطول، واشبكي قطعة الغطاء العلوية بالدبابيس، الحواف مستوية، وخيطي. إطوي شريط الثنية مناصفة بالطول؛ واطوي إلى الداخل ثنيات حوالي 3 سم واكوي. إشبكي بالدبابيس إلى ثنية القاع للغطاء، الحواف مستوية، وخيطي.

3 - ركبي الغطاء على الظل، الجانب الخطأ إلى الخارج، واشبكي الحاشية بالدبابيس. إرفعي الغطاء، وخيطي الحاشية واقلبي الجانب الأيمن إلى الخارج. دسيه على الظل.

1 - أواني من القش للتزيين وفتح الشهية:



إبريق شاي وسكرية وأطباق للفواكه وللخبز وصوان وأكواب ومزهريات من القش الملون. الإبريق والمزهرية يمكن وضع زجاجة في داخلهما.

فكرة جديدة تضيف الحيوية إلى مطبخك

ALADIN de Naf Naf

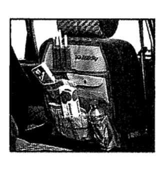
2 - المظلة التي تعرف كيف تصبح صغيرة



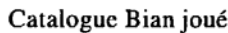
مظلة صغيرة يصبح طولها 20 سنتم عندما تطوى، لكنها كبيرة يبلغ طولها 92 سنتم عندما تفتح. تفتح بحركة خفيفة وسريعة قماشها من التيفلون المانع للماء الذي يجعلها دائماً جافة، كما وأنها تقاوم الهواء ولا تتقصف. يوجد منها ثمانية ألوان ورسوم.

Mini Miracle d'isotoner

3 - مكان أوسع في السيارة



حاملة الألعاب والأدوات هذه توضع في السيارة كي تكون رحلة العائلة ممتعة أكثر. إنها فكرة ذكية. مصنوعة من النيلون مع جيوب مطاطية ومزودة بأحزمة.



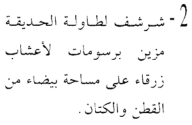
Catalogue Bian joué

شراشف للطاولات

للمطابخ والحدائق

1 - بدون خوف وبدون تعب: شرشف من القطن المشمع يمكن تنظيفه بالإسفنجة ويمكن غسله في الغسالة 180 × 140 سنتم.





2 - شرشف لطاولة الحديقة مزين برسومات لأعشاب زرقاء على مساحة بيضاء من القطن والكتان.

يوجد منه عدة مقاسات 155 × 155 سنتم.

3 - شرشف تقليدي من الجاكار. القماش من القطن يوجد منه عدة ألوان الأحمر والأزرق والبني والأخضر ويباع مع مناديل قطني. قطرها 1.80 م. نفس القماش واللون 250 × 150 سنتم.

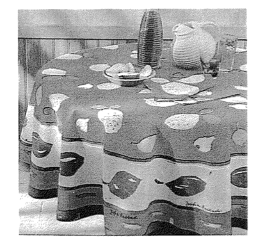




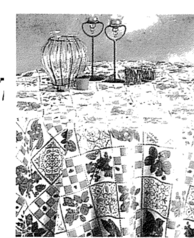
4 - شعور الانتعاش مع هذا الشرشف المزين بمربعات وأزهار، إنه من القطن بمقاس 140 × 140 سنتم.



5 - شرشف بيضاوي الشكل بألوان الشمس من القطن قطره 180 سنتم.



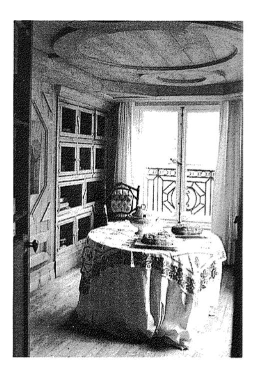
6 - شرشف مزين بحبات الحامض وأوراق الشجر من القطن يجب غسله بمياه درجة حرارتها 60 مئوية موقع من «زوفيا روستاد» شكله دائري قطره (180) سنتم، يوجد منه مقاسات مختلفة.



7 - شرشف من القماش الذي لا يسمح بتسرب المياه، يمكن غسله بالإسفنجة. قطره 170 سنتم يوجد منه عدة موديلات وعدة مقاسات.



8 - شرشف مستدير الشكل مزين بالفواكه والأوراق الخضراء يوجد منه قطن مع بوليستر قطره 180 سنتم ويوجد منه قطن 100% قطره 170 سنتم.



مظلات النزهات

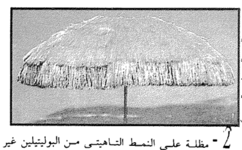
بالإضافة إلى كونها تزين المناظر الطبيعية، هذه المظلات تحميك بشكل فعال من أشعة الشمس.



1 - مظلة شرقية معاصرة من الخشب الاستوائي المزيت ومن القماش القطن. ارتفاعها 2,50 م وقطرها 2,75 م، ولها قاعدة من الإسمنت قطرها 44 سنتم.

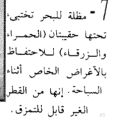
9 - بين المظلة والخيمة هذا الموديل من القطن المقلم بالأزرق والأخضر يحمي أيضاً من الهواء ومن الأنظار القطر 2 م (3 م عرض القماش)

8 - مظلة ضرورية فوق الطاولة، شكلها بيضاوي طويل كالطاولة من القطن المزين بالأزهار. 3 × 2 م.



7 - مظلة للبحر تختبئ تحتها حقيبتان (الحمراء والزرقاء) للاحتفاظ بالأغراض الخاص أثناء السباحة. إنها من القطن الغير قابل للتمزق. قطرها 1,80 م.

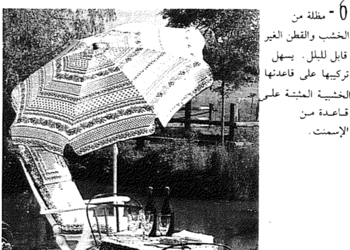
2 - مظلة على النمط التاهيتي من البوليتيلين غير قابلة للفساد والتعفن يوجد منها عدة ألوان ومبطنة بقماش



3 - مظلة مستوحاة من رسوم أميركا الوسطى بألوان زاهية دافئة، القماش من القطن توحي بالسفر إلى جميع أنحاء العالم. قطرها متران.

5 - مظلة جميلة بخطوط عرضية تزينها أزهار وكاروهات من القطن بنفس قماش الكرسي والطاولة. قطرها متران. الشرشف قطره 1,80 م.

4 - مظلة شرقية مزينة بأزهار جميلة. هذا الموديل من القطن يحمي الطاولة حتى ولو لم تكن المظلة مركزة في الوسط وتسمح باتباع الشمس. قطرها 2,50 م.

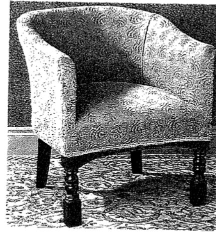


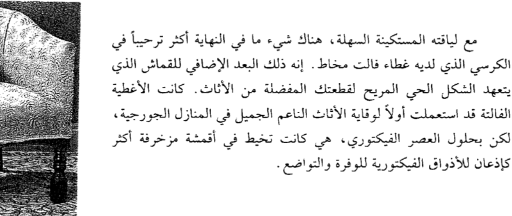
6 - مظلة من الخشب والقطن الغير قابل للبلل. يسهل تركيبها على قاعدتها الخشبية المثبتة على قاعدة من الإسمنت.

مسرات الماضي

إيجار جديد للحياة

أعط مظهراً أنيقاً جديداً لكرسي قديم أو صوفا مع غطائنا الفالت السهل الخياطة، الأنيق كفاية لكي ينافس الأثاث الأفخم.

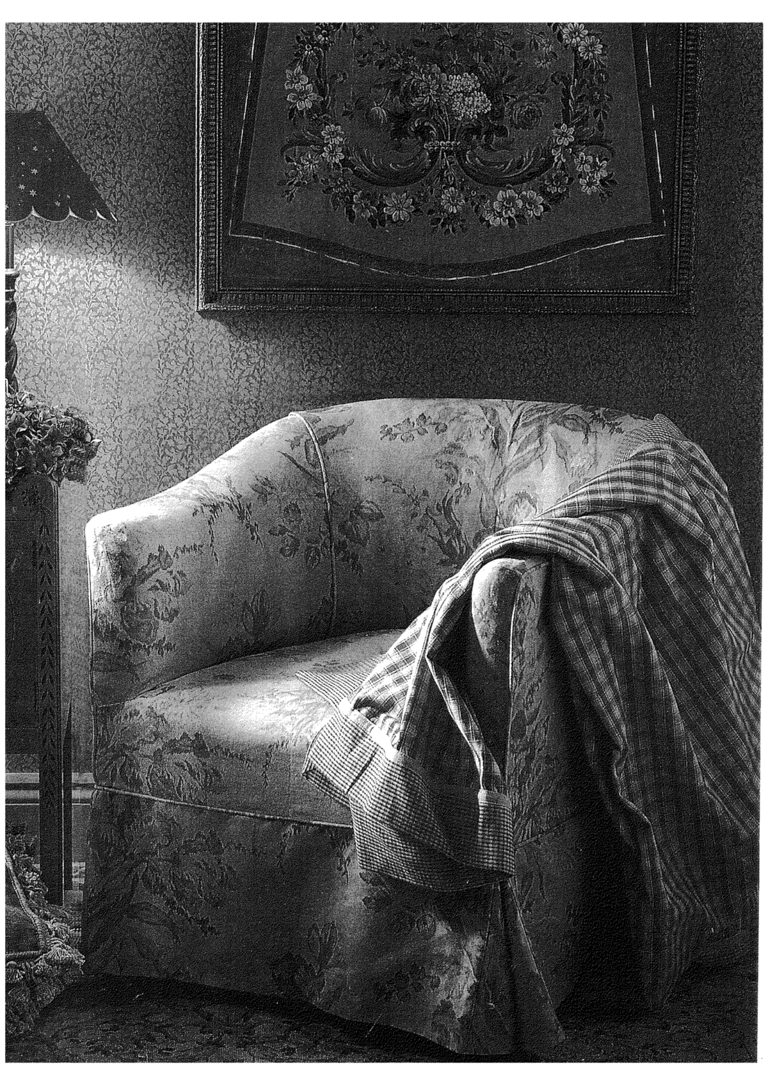




مع لياقته المستكينة السهلة، هناك شيء ما في النهاية أكثر ترحيباً في الكرسي الذي لديه غطاء فالت مخاط. إنه ذلك البعد الإضافي للقماش الذي يتعهد الشكل الحي المريح لقطعتك المفضلة من الأثاث. كانت الأغطية الفالتة قد استعملت أولاً لوقاية الأثاث الناعم الجميل في المنازل الجورجية، لكن بحلول العصر الفيكتوري، هي كانت تخيط في أقمشة مزخرفة أكثر كإذعان للأذواق الفيكتورية للوفرة والتواضع.

هذه الأغطية التقليدية هي الطريقة الأفضل لتلبيس أثاثك ومع فقط عدة أمتار من القماش، ليست هناك طريقة أفضل لتحويل الكرسي المستهلك والمتعب. مع ذلك، فأنت ستحتاجين إلى بعض الصبر، حيث أن صنع نموذج صحيح هو حيوية للنتيجة النهائية. خذي وقتك في صنع خطوط الخياطة وجربي الغطاء في كل المراحل المختلفة على الكرسي بحيث يمكنك إجراء أية تعديلات وأنت تعملين.

اختيار النوع الصحيح من القماش للأغطية الفالتة هو ضروري، لضمان أن الأغطية تحافظ على شكلها. الأقمشة الجيدة النوعية، مثل القطن أو اتحاد الكتان، أو الدمشقي، أو القطن الثقيل، هي ربما تكون الأفضل. أيضاً، الأقمشة العادية أو النماذج الصغيرة هي أسهل للهاوية لكي تعمل بها ـ ليست هناك نماذج صعبة لكي تضاهي، وهكذا ستكون هناك أقل مضيعة للوقت. النماذج الكبيرة أو المشغولة تكون أكثر صعوبة للتخطيط، حيث سيكون عليك الأخذ في الاعتبار تكرار النموذج (أطلبي من بائع المفرق ليتحقق لك من ذلك).

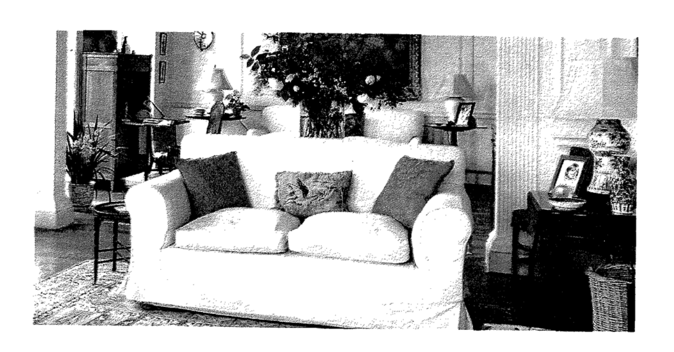


لكي تفسري بالضبط كمية القماش اللازم للغطاء الفالت، أرسمي أولاً كل قطعة نموذج لتقاس على بعض الورق. عندئذ، ضعي قطع النماذج الورقية على الرسم المقاس للقماش، مع الأخذ في الحسبان أي تكرار للنموذج والأفكار. أيضاً، تذكري بترك قماش إضافي لتغطية خيط التصغير.

أنت ستحتاجين إلى:

- قماش يكفي لتغطية كرسيك وإضافة التصغير إذا كان مطلوباً؛ نحن نستعمل حوالي 6 أمتار.
- خيط مناسب.
- سحاب طول 46 سم.
- خيط تصفير.
- قطعة صغيرة من Velcro.
- بقية من قماش بطانة أو قطن ملايات.
- قطن تسريج.

- بما أن طريقتنا الأساسية تعتمد على صنع نموذج ورقي للكرسي الذي عندئذ يقطع في قماش ويخيّط، فإن بالإمكان استعماله لأي شكل من الكرسي.
- كرسي قصعة من الثلاثينات مغطى في صف طابور من زهر السوسن الوردي والأزرق، 50% كتان، 36% قطن، و 12% نايلون. سعر المتر 59.50 جنيه من محل **Beaumont & Flectcher**.
- ورق جدران: شريط ثمر بلوط بالأحمر، سعر اللفة 15.90 جنيه، من The Original Collection Jane Churchill.
- خزانة مدهونة باليد Satin Wood، بسعر 1165 جنيه.
- صورة أوبسون أوريجنال، بسعر 900 جنيه.
- سجادة غلين كليفلاند، بسعر 425 جنيه.
- مسند وردي أحمر باهت، بسعر 176 جنيه.
- قاعدة مصباح برونز بورغندي، بسعر 24.50 جنيه.
- مزهرية يدوية الصنع برونزية، بسعر 210 جنيه.
- شمسية مصباح ستار اسكالوب، بسعر 13.95 جنيه.
- أزرار للحائط مدهونة دي لوكس.
- لسان وأخدود أرضية مدهونة دي لوكس.



فوق طريق الحديقة

طريق قروي من القرميد القديم، يلف طريقه بلطف من خلال الأزهار، يضيف سحراً إلى حديقة عصرية ويحمي المرجة من الأقدام المتجولة.

إتبعي دليلنا البسيط خطوة خطوة لوضع طريقك القرميدي.

خلال أشهر الشتاء الرطبة الباردة تتلف المروج بسهولة بسبب حركة الأقدام العابرة التي قد تؤدي إلى درب غير منظور على طول معظم الطريق المستعمل. باستعمال القرميد القديم يمكنك ترتيب الطريق الذي يحمي مرجتك. ويكون مظهراً ساحراً وجذاباً بحد ذاته.

كانت الطرق الأولى تصنع من البحص، وحصى النهر، وحتى الأصداف المطحونة، لكن هذه سوف تتبعثر عبر الحديقة. مع التشكيل للحدائق الرسمية في القرن السادس عشر، أصبحت الطرق هامة كمظهر تصميم، ومع تقديمها كمواد بناء، أصبح القرميد شائع الاستعمال، إذا كان لديك عمل بناء يتم على منزلك، فأنت قد يكون لديك قرميد متروكاً والذي به تصنعين طريقاً قروياً مفرحاً ـ دعوة ساحرة لاستكشاف مباهج الحديقة.

أنت ستحتاجين إلى:

● خيط أو حبل نايلون. ● قطع قصيرة من القصب. ● مجرفة. ● قرميد قديم. ● حجر كلسي مهروس. ● رمل خشن. ● رمل فضي. ● طولين من الخشب لسد الفتحات. ● إزميل. ● مطرقة. ● ميزان ماء. ● مدقة مطاطية. ● نظارات وقفازات. ● مكنسة. ● ترابة مخلوطة بالزلط للإسمنت إذا لزم. ● عربة يد. ● محدلة (اختياري).

إيجاد القرميد:

إذا كنت محظوظة ولديك بعض القرميد القديم متروكاً، فعندئذ ستوفرين الكثير من المال. القرميد المسترجع من ساحات العمار يكلف من حوالي 240 إلى 470 جنيه للألف. هو سيكون عادة لديه بعض الملاط متصلاً به ويمكن إزالته بفرشاة سلك.

القرميد القديم يختلف في النوعية والحجم، لذا اختاري الذي يكون بنفس الحجم والسماكة، وإلا فالمهمة ستكون صعبة. إشتري النوعية الأفضل التي تستطيعين تحملها لأنها ستدوم فترة أطول، وتجنبي القرميد ذي الشقوق وغير المنتظم، حيث أنه في الطقس الرديء المياه ستتسرب داخله، وتتجمد، ثم تذوب، مسببة تفتت القرميد. إذا كان منزلك لديه قرميداً أصلي في المنظر، جربي استعمال هذا كدليل لون للقرميد الذي تختارين، ثم الطريق سيبدو أكثر تناسباً مع منزلك.

كدليل لحساب كمية القرميد التي تحتاجينها، فقياس القرميد هو بطول حوالي 20 سم، وعرض 10 سم، وعمق 5 سم، مما يعادل حوالي $4\frac{1}{2}$ قرميد في القدم المربع. قيسي مساحة الطريق بالأقدام المربعة واضربيها بخمسة لإعطاء العدد التقريبي للقرميد اللازم (نحن استعملنا حوالي 300). القرميد القديم قد يكون هشاً، لذا إشتري كمية أكثر بقليل لتغطية الكسر.





حددي مساحة الطريق باستعمال قصبات قصيرة تغرس في التربة وأوصليها معاً بخيط أو حبل نايلون. إستعملي هذه كدليل لك لحفر الأساسات للطريق بدون تقطيع القرميد ليناسب ذلك الشكل. من الأفضل اختيار منعطفات ناعمة وخطوط مستقيمة لطريقك بحيث تستطيعين استعمال القرميد الكامل غالباً.

1



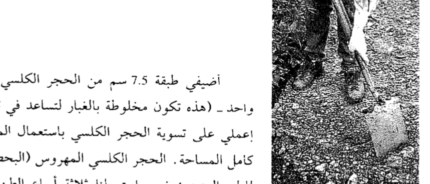
استعملي مجرفة حديقة لإزالة الخث والأعشاب اليابسة من المنطقة بكاملها، واحتفظي ببعضها في حال احتجت لملء الفجوات حول الطريق أو الحديقة فيما بعد. من السهل إزالة الخث إذا كان رطباً. قطعيه إلى قطع باستعمال مجرفة حادة وضعي كل قطعة، لوحدها، في عربة يد.





إحفري مساحة الطريق إلى عمق حوالي 15 سم تحت مستوى العشب. إبتدئي عند طرف واحد من الطريق واعملي طريقك على طول مساحة الطريق، محاذرة على عدم المشي على الحواف المقطوعة حديثاً للطريق. التربة العلوية يمكن تحميلها في عربة اليد واستعمالها على الحدود الموجودة. نحن خططنا طريقنا لتشكيل الحافة الخارجية لحدود الأزهار.

3



أضيفي طبقة 7.5 سم من الحجر الكلسي المهروس ـ تدعى أحياناً المرتبة واحد ـ (هذه تكون مخلوطة بالغبار لتساعد في تشكيل سطح ثابت عند الضغط). إعملي على تسوية الحجر الكلسي باستعمال المجرفة بحيث ينتشر بالتساوي عبر كامل المساحة. الحجر الكلسي المهروس (البحص) يكلف حوالي 20 إلى 45 جنيه للطن المتري: نحن استعملنا ثلاثة أرباع الطن على طريقنا الذي يقيس 9 أمتار × 0.6 متر.





يجب ضغط الحجر الكلسي بحزم. يمكن إنجاز هذا بالسير باستمرار فوق المساحة بأحذية منبسطة. مع ذلك، فإن استعمال محدلة الحديقة هو طريقة أسرع بكثير. للمساحات الكبيرة، يمكنك استئجار صحن متذبذب الذي سيضغط الحجر الكلسي بسرعة تاركاً سطحاً مستوياً ثابتاً.



5

أنشري طبقة من الرمل الخشن فوق الحجر الكلسي. عندئذ، لإبقاء المستوى للطريق الجاهز مستوياً، ضعي طول لوح خشبي على كل جانب من الطريق (هذ يمكن أن يرفع ويوضع من جديد عندما تذهبين على طول) واطرقي الخشب بخفة بمدقة مطاطية حتى السطح العلوي يكون عند الارتفاع الصحيح لقاع القرميد (تذكري أن قمة الطريق الجاهز يجب أن تقع فقط تحت مستوى العشب). تحققي من مستوى لوح الخشب أسفل الطريق بميزان ماء.



6

أضيفي الرمل الخشن لملء القاعدة إلى نفس المستوى مثل قمة لوحي الخشب. إضغطي باستعمال محدلة حديقة. أو أحذية منبسطة، أو صحن متذبذب. غطي بالرمل إلى المستوى المطلوب واكشطي أي فائض بقطعة من الخشب واجعليه جميلاً ومنبسطاً. إرفعي لوح الخشب واملئي الفجوات بمزيد من الرمل الخشن. من المهم أن تضغطي الرمل قدر الإمكان فهذا يمنع القرميد من التحرك.



7

يمكنك الآن تركيب القرميد في موضعه. ضعيه منبسطاً على الرمل واطرقيه بلطف إلى مكانه باستعمال المدقة المطاطية أو يد المطرقة. لا تطرقي بشدة وإلا فإن القرميد سيتكسر. صفي القرميد قريباً من بعضه ـ أية فجوات ستملأ بالرمل بعد تركيب كامل الطريق. إعملي في أقسام، وركبي القرميد الذي يحدد معالم حافة الطريق في مكانه أولاً. إهملي أية قرميد مشقوق أو مكسور.

8

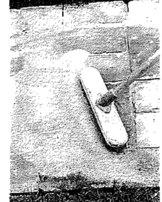


مهما كان نوع النموذج، فسوف تحتاجين إلى قطع بعض القرميد. بالطرق بالإزميل، حددي خطاً حول كل قطعة القرميد في المكان الذي تريدين قطعه. أقلبي القرميد على الجانب الأعرض، وضعي الإزميل على العلامة واضربي بقوة بالمطرقة. يجب أن ينكسر إلى إثنين على طول ذلك الخط. إذا وضعت القرميد في كومة من الرمل فهذا سيمتص بعض الترسيخ.



9

عندما يشكل القرميد الحافة لحدود الزهور فيجب أن يضبط في مكانه وإلا فإن الطريق سيسقط إلى الحديقة. ضعي هذا القرميد للحافة على طبقة من الباطون فوق الرمل، واطرقيه في مكانه، ومهدي الباطون خلف القرميد. أو، يمكنك استعمال بلاط حافة والصقيه بالباطون في مكانه. الطريق يشكل حداً جذاباً ويسمح لنباتاتك بالانسكاب بصورة طبيعية فوق القرميد.





10

عند تركيب كل القرميد، إمسحي فوقه الرمل الفضي بالفرشاة على السطح بكامله، وفي الفجوات بينه، وتأكدي بأنه يملأ كل الثقوب. يمكنك استعمال الرمل الخشن الذي هو أرخص، لكن الرمل الفضي جميل ويجري بسرعة وبسهولة إلى الفجوات. وهو أيضاً يساعد في دمج ألوان القرميد لإعطاء نهاية إجمالية جذابة. إن طريقك الآن هو جاهز للاستعمال.

11

Tips [هبات]:

- إختاري يوماً بعد هطول المطر لحفر قاعدة الطريق حيث يكون التراب طرياً جداً.
- ركبي ألواح خشب كمنصة، أو ما شابه، على المرجة عندما تعملين حولها لتركيب طريقك.
- عند إقامة طريق من خلال المرجة تذكري أن الطريق يجب أن يكون عند المستوى الأدنى من الأعشاب، وعندئذ لا تتضرر شفرات آلة جز الأعشاب بأي قرميد يبرز فوق مستوى الأعشاب.
- لمساعدة القرميد ليدوم طويلاً يمكنك إضافة لاصق مائي شفاف، مثل لاصق طومسون المائي من ستيرلنغ رونكرافت، والذي سيمنع أضرار المياه.
- إذا كنت تستعملين لاصق مائي، فيتوجب عليك إزالة أي ملاط عن القرميد.

تجديد وإصلاح

إنارة الطريق

سواء كنت تبحثين عن ثريا مضاءة بالشموع أو أضواء جدار فيكتورية، إتبعي هبات ونصيحة خبرائنا لشراء الأفضل في الإنارة العصرية.



الضوء الكهربائي هو جزء من حياتنا اليومية لدرجة أننا بكل بساطة نعتبره أمراً مفروغاً منه. مع ذلك، في الماضي كانت الأشياء مختلفة تماماً، فالإنارة لم تكن هناك عند كبسة زر والصورة الرومنطيقية للشمعة، والزيت، ونور الغاز كانت، في الواقع، عاجزة، وقذرة وأحياناً كريهة الرائحة وكثيرة الدخان.

حتى الآن هناك المزيد للإنارة الجيدة التقليدية الطراز أكثر من مجرد إيجاد مصباح قديم في محل قديم وإنارته. الإنارة هي أساسية للطريقة التي يظهر بها منزلك وإذا تمت بصورة جيدة فإنها سوف تكمل بشكل جميل وتزيد من قوة الأنسجة والألوان لأثاثك، والأقمشة، والجدران. ممتلكات العصر تقدم تحديها الخاص في هذا الخصوص ـ وبعد كل ذلك، فالكهرباء لم تكن قيد الاستعمال عندما بني العديد من تلك المنازل. وهكذا فالإنارة يجب أن تكون واحدة من الأوائل والاعتبارات الأهم عندما تخططين لداخل منزلك.

سكب الضوء على الماضي:

لقرون، كانت اللهب العاري المصدر الوحيد للضوء عدا عن الشمس، والقمر، والنجوم ـ ومصابيح الزيت الخام كانت موجودة حتى في العصور القديمة.

أضواء نبات الحصر، صنعت من نبات الحصر المجفف المغمس في الدهن الحيواني، كانت الشكل الأبسط من الشمعة وكانت تستعمل في المناطق الريفية حتى القرن الثامن عشر. شموع الشحم الأبيض التي كانت بوجه عام تستعمل للإنارة داخل المنازل الجورجية كانت كثيرة الدخان وفاحشة الرائحة وتحترق أسرع من الشموع المصنوعة من شمع النحل الذي استطاع الأغنياء فقط الحصول عليه.

تطورت حمالات الشموع (الشمعدانات) لتناسب كل أنواع الأوضاع المنزلية، والتصاميم للثريات، ومتاريس الجدران (أحياناً مسنودة بمرايا لزيادة الضوء)، وثريات الشموع، وقضبان الشموع جميعها أصبحت متقنة جداً.

بدأ العز لمصباح الزيت في العام 1847 مع اكتشاف الطريقة لإنتاج البرافين (النفط) الرخيص الذي مكن الجميع ما عدا العائلات الفقيرة جداً من امتلاك الضوء.

الإنارة بالغاز شوهدت أولاً على الشوارع في أوائل القرن التاسع عشر، لكنها لم تصبح شائعة فعلاً إلا عند تحسين نوعية الضوء مع اختراع مصباح الغاز في العام 1885.

هيمنة الكهرباء للإنارة المنزلية لقيت الترحيب بقدوم لمبة الضوء الناجحة الأولى، التي أنتجها توماس أديسون في العام 1879. في العام التالي، منزل في كراغسايد، نورثمبرلاند، أصبح الأول في إنكلترا، وربما في العالم، ليضاء بكامله بالكهرباء.



التجهيزات الكهربائية الأولى بنيت على أساس تصاميم مصباح الغاز والزيت، رغم أن العصر الإدواردي شهد الكهرباء التي تأسست كوسيلة رئيسية للإنارة، لكن ذلك لم يتم حتى العشرينات عندما اعترف المهندسون المعماريون بالجهد الكامل للإنارة في تصميم المنزل.

اختيار الضوء الصحيح:

رغم أن العديد من الممتلكات لم تكن لديها كهرباء في الماضي، فبالاختيار الدقيق يمكن جعل تركيبات الضوء تبدو كاملة في المنزل في أي مكان. على سبيل المثال، أضواء الجدار تناسب بوجه خاص للأكواخ ذات الأسقف المنخفضة، بينما التركيبات الفنية الحديثة والحديدية تنجح في المنازل ذات الأطر الخشبية. لابتكار تأثير غير عادي، يمكن وضع الأضواء المرفوعة على الأرض خلف النباتات، بينما الفلورسانت يمكن تركيبه على طول قمم الخزائن.

في المنازل الفيكتورية والإدوارية كان من الأفضل بوجه عام استعمال تركيبات معاصرة مع الفترة، مثل مصابيح الغاز أو الزيت المتحولة، أو شيء ما من السلسلة العريضة للنسخ طبق الأصل المتوفرة الآن. العديد من المحلات القديمة ومحلات الأنتيكا لديها أحياناً تركيبات إنارة للبيع، لكن تذكري أنها ستكون بحاجة إلى التحقق منها بواسطة كهربائي مؤهل في أنها تحتاج إلى تعديل أو مد أسلاك جديدة.

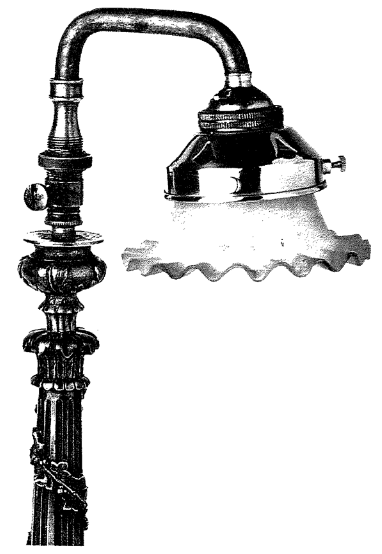
أداة الفولتاج المنخفض الحديثة تضيف بعداً جديداً لإنارة مبتكرة وفعالة بشكل غريب في الممتلكات القديمة. الحرارة الضئيلة الصغيرة المتقنة والمنطلقة (هامة بوجه خاص عند إنارة اللوحات والطنافس)، فهذه المصابيح تورد بمحول صغير الذي يمكن إخفاءه في مكان في السقف أو حتى في الخزانة.

بالنظر إلى الوراء إلى تلك الأيام المظلمة قبل الكهرباء، فإنه من الصعب منافسة مصابيح الزيت والشموع للجو الرومنطيقي السحري للمناسبات الخاصة، فهي تؤمن إنارة جميلة بوجه خاص. إيجاد مصباح غاز أو زيت قديم قد يكون مثيراً، لكن تحويله إلى كهرباء فذلك بدون شك سيقلل من قيمته. مصابيح الزيت هي سهلة نسبياً لإعادتها إلى الخدمة، لكن لكي يشتعل بشكل لائق فإنه يجب إشعال مصباح زيت لائق.

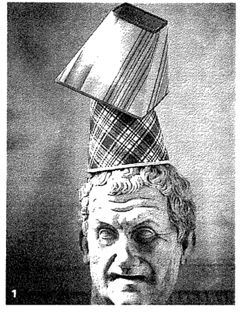
أخيراً، إن ضوء الغاز يقدم بديلاً هاماً للمعدات العصرية، رغم أنه لا يطلق الكثير من الحرارة. في هذه الأيام لم يعد لديها المظهر المائل إلى الأخضر لغاز الفحم، لكنه مع ذلك يشتعل بضوء أبيض براق، فالعديد من مصابيح الغاز لديها أضواء دليل، والبريق يمكن تعديله.

من أجل السلامة:

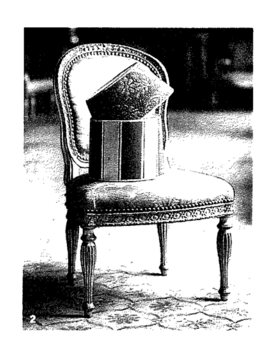
- ما لم تشتري من عميل إنارة قديم متخصص، تحققي دائماً من شبكة الأسلاك لتركيبات ومصابيح الإنارة القديمة قبل استعمالها.
- لا تحاولي تركيب، أو تجديد، أو تحويل تركيبات الإنارة بنفسك ـ استدعي حرفي متخصص.
- إستعملي فقط التركيبات المصادق عليها في غرف الحمام.
- أطلبي من الكهربائي المتخصص التحقق بأن التركيبات المعدنية متصلة بالأرض بدقة.
- لا تتركي الشموع أو مصابيح الزيت بدون رقابة.



دور جديد: أقمشة الأثاث تحولت إلى أغطية مصابيح أصلية



Scozzese، 100% حرير، عرض 130 سم، سعر المتر 144.92 جنيه، بواسطة **Bevilaqua**، من توزيع D.G.؛ والغطاء السفلي **Georgia**، 100% قطن، عرض 140 سم، سعر المتر 24.61 جنيه، بواسطة **Today Interiors**.



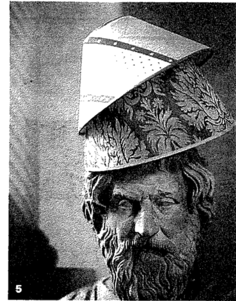
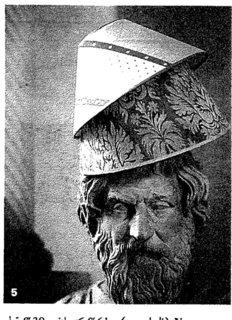
Aubusson (العليا)، 81% قطن، 17% فيسكوز، 2% نايلون، عرض 140 سم، سعر المتر 45 جنيه، بواسطة جون استيفانيدس، والسفلى، **Pavillion**، 100% قطن، عرض 137 سم، سعر المتر 21 جنيه، بواسطة **Borno Fabrics**.



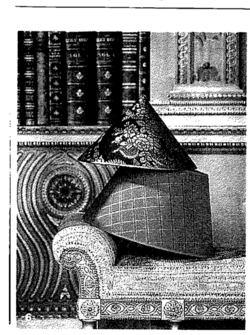
Valenti Stripe (العلوي)، 100% حرير، عرض 125 سم، سعر المتر 38.99 جنيه، بواسطة **Chase Erwin**، والسفلي، **Chandernagor**، 38% قطن، 23% كتان، 39% فيسكوز، عرض 140 سم، سعر المتر حوالي 75 جنيه، بواسطة ميتافور من **Abbot & Boyd**.



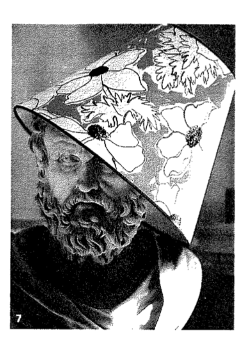
Artemisa، 100% قطن، عرض 156 سم، سعر المتر 36.95 جنيه، بواسطة **Pepe Penalver From Brian Yates**.

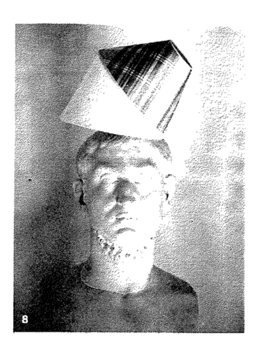
Venus (العلـوي)، 61% كتـان، 39% قطـن، عـرض 140 سـم، سعـر المتـر 35 جنيـه، بـواسطـة Celia Birtwell، والسفلي Bokhara Stripe، 32% كتان، 36% قطن، 12% نايلون، سعر المتر 36 جنيه، بواسطة Zoffany.



Lullingstone (العلـــــوي)، 61% قطــــن، 39% قطن، عرض 127 سم، سعر المتر حوالي 100 جنيه، بواسطة Gainsborough Silk Wearing Company؛ والسفلي، Red Plaid، 48% كتان، 31% قطن، 21% فيسكوز، سعر المتر 33.96 جنيه، بواسطة Marvic.

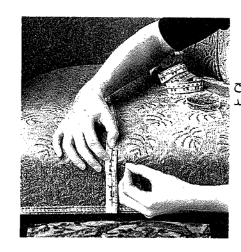


Vermont، 100% قطن، عرض 140 سم، سعر المتر 48.20 جنيه، بواسطة Manuel Canovas.



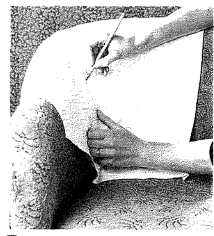
Scozzes (راجعي الصـورة رقـم 1)، والسفلي، Spangles، 67% بوليستر، 33% قطن، عرض 150 سم، سعر لمتر 15.50 جنيه، بواسطة Hill & Knowles، وغطاء المصباح بواسطة Woolpit Innteriors.

غطاء المقاعد



إستعملي شريط قياس كدليل، وأوجدي وسط الكرسي، واستعملي غرزات تسريح كبيرة، وضعي علامة في الخط الأوسط على المقعد وظهر الكرسي. القطع لظهر ومقعد الكرسي تقص على الطية، لتجرب كأشكال مزدوجة.

1



إستعملي قطعة قماش البطانة، وضعي حافة مستقيمة من القماش على داخل الظهر الأوسط للكرسي. مهّدي القماش في موضعه لابتكار قطعة الظهر الداخلي للمقعد. إستعملي القلم، وضعي علامات على القماش لأوضاع الحواشي عند القمة، والقاع والجوانب. شذبي حول علامات قلمك، مضيفة 1.5 سم زيادة للحاشية. على طول حافة القاع لقطعة النموذج، واتركي 8 سم إضافية للثنية أسفل ظهر الكرسي (هذا القماش الإضافي يطوى إلى الأسفل بين المقعد والظهر لمنع الغطاء الجاهز من الانزلاق؛ وسوف تحتاجين أيضاً لإضافة هذه الزيادة إلى داخل كل قطعة جانبية والظهر وجوانب قطعة المقعد). اشبكيها في موضعها بالدبابيس على الكرسي.

2



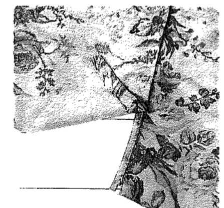
إعملي قطع نموذج الباقية، مسترشدة ثانية بخطوط الحاشية الموجودة، حتى تكملي نصف الكرسي، لوضع قطع النموذج بشكل مناسب تماماً، أنت قد تحتاجين للرفو (رتي)؛ نحن نحتاج إلى إثنتين على الزاوية العليا للذراع. تأكدي بأن كل خطوط قلمك صحيحة، وإذا لزم الأمر، أضيفي سرجات خياطة لتحديد معالم التقاء الزوايا والرفو. ضعي علامات على الحواف التي تحتاج للوضع على الثنية وحددي بوضوح قطعة كل نموذج لتحاشي الفوضى عند القص.

3



ضعي قطع نموذجك على القماش الجاهز للقص، وتأكدي أن خطوط الثنية تتناسب مع الثنية في القماش، بحيث أن النماذج تتناسب حيث تدعو الضرورة، وأنك قد أضفت عدة بوصات للثنية على كل جانب داخلي لقطعة الظهر وقطعة المقعد. قصي القطع. ستحتاجين لقص قطعتين لداخل وخارج الذراعين.

4



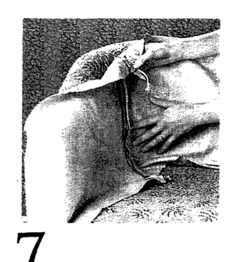
اشبكي السحاب بالدبابيس واسرجيه في موضعه بين قطعة الذراع الخارجية والقطعة الخارجية لوسط الظهر. عندئذ، إغرزي باستعمال قدم سحاب. اغرزي قطعة الذراع الخارجية الباقية إلى قطعة وسط الظهر. اضغطي الحواشي وافتحيها وضعيها إلى جانب واحد.

5



سنحتاج الآن إلى القيام بالتصغير. قدري كم ستحتاجين من التصغير بقياس حول الحافة العليا للكرسي، صعوداً إلى الحاشيتين الداخليتين للظهر وحول القاع. للقيام بالتصغير. خذي قطعة من القماش الفائض واطوي تجعيدة على طول الميل. قصي شرائط من القماش موازية للميل إلى عرض بحيث يكون ضعف زيادتك للحاشية بالإضافة إلى عرض خيط التصغير (لكي تجعلي القص سهلاً، اصنعي شريط كرتون بالعرض الصحيح الذي تحتاجين قصّه). عندئذ، أوصلي كل الأشرطة معاً لصنع طول متواصل للقياس الذي تحتاجينه. اطوي القماش حول خيط التصغير بحيث أن الجوانب اليمنى تتجه نحو الخارج، مطابقة للحواف. اشبكي بالدبابيس وخيطي بالماكينة قريباً من الخيط مستعملة قدم سحاب.

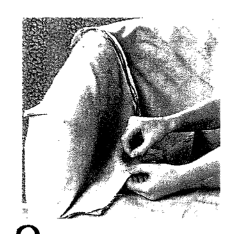
6



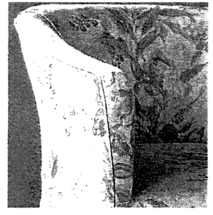
ادخلي الطول لتصغيرك بين داخل كل قطعة ذراع وداخل قطعة وسط الظهر واغرزيهم في مكانهم. اغرزي الرفو على أي قطعة ذراع لصنع ثنية مالسة. ضعي كامل القطعة فوق كرسيك الجانب الأيمن إلى أسفل (وهكذا يمكنك مشاهدة الحواشي لتعديلها عند الضرورة). تأكدي بأن الحواشي على القطع تتناسب مع خطوط الحاشية واشبكي هذه القطعة في مكانها بالدبابيس.

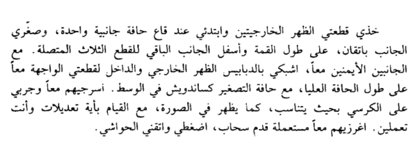
7

ضعي قطعة المقعد على الكرسي، ثانية الجانب الأيمن إلى الأسفل. اشبكي المقعد بحذر بالدبابيس وقطعتي الظهر الداخليتين معاً، بحيث تتناسب الحواف. ارفعيها عن الكرسي واسرجي واغرزي القطع معاً مع ترك زيادة حاشية 1.5 سم.



8



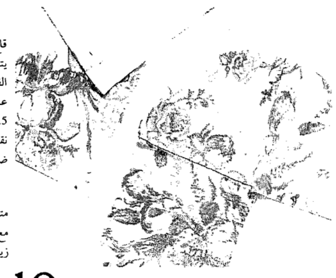


خذي قطعتي الظهر الخارجيتين وابتدئي عند قاع حافة جانبية واحدة، وصغّري الجانب باتقان، على طول القمة وأسفل الجانب الباقي للقطع الثلاث المتصلة. مع الجانبين الأيمنين معاً، اشبكي بالدبابيس الظهر الخارجي والداخل لقطعتي الواجهة معاً على طول الحافة العليا، مع حافة التصغير كساندويش في الوسط. أسرجيهم معاً وجربي على الكرسي بحيث يتناسب، كما يظهر في الصورة، مع القيام بأية تعديلات وأنت تعملين. اغرزيهم معاً مستعملة قدم سحاب، اضغطي واتقني الحواشي.

9

لصنع التنورة، خذي قياس الظهر، والجوانب والمقدمة حول قاع الكرسي. إصنعي نموذج ورقي بقص 4 مستطيلات، كل واحد يتناسب مع عرض واحد للكرسي، وبالعمق المطلوب للتنورة. مع القماش المطوي نصفين، الجوانب اليمنى معاً، ضعي قطع النموذج على القماش مع الحافة السفلى على الثنية. قصي القطع مضيفة 1.5 سم زيادة للحاشية حول الجوانب الثلاثة الباقية. إذا كان لديك نقص في القماش، قصي طبقة واحدة من القماش واقلبي حاشية ضيقة بدلاً منها.

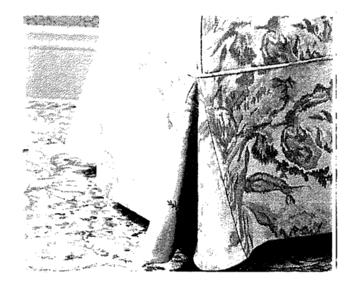
إصنعي قطع زاوية التنورة برسم خطين بطول تنورتك المطلوبة متلاصقين لبعضهما على قطعة الورق. أوصلي الخطين بثنية ناعمة. مع قماشك المزدوج، قصي 4 قطع زاوية، ثانية مضيفة 1.5 سم زيادة للحاشية.



10

خذي زوجاً واحداً من الزوايا، ومع الجانبين الأيمنين معاً أغرزي على طول الحافة المثنية. كرري مع قطع الزوايا الباقية. مع الجوانب اليمنى معاً، اشبكي بالدبابيس حافة واحدة مستقيمة لقطعة زاوية واحدة إلى قطعة خلفية واحدة للتنورة واغرزيهم معاً من خلال الطبقات الأربعة للقماش.

كرري مع الحافة الجانبية الباقية لقطعة الزواية والقطعة الجانبية للتنورة. تابعي وصل قطع الزوايا وقطع التنورة معاً مع التأكيد على ترك الحاشية التي تتناسب مع السحاب، مفتوحة. ابتدئي عند حافة سحاب واحدة، واغرزي قطعة من التصغير حول قاع المقعد وقطعتي الذراع ثم أوصلي التنورة إلى القطع الرئيسية للكرسي. اتقني حافة التنورة المفتوحة بقطعة من Velcro.



11

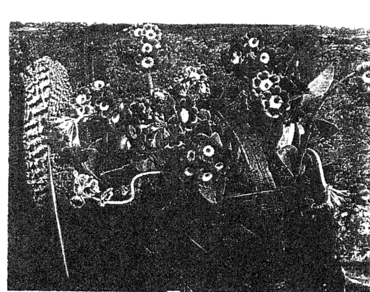
ابتكري سلة ربيعية

إنها تبدو كالصيف ـ لكنها في الواقع مظهر جميل لزينة ربيع الطبيعة الأم في الشكل لبصيلات الزهور الأولى والنبتات المبكرة. لأجل هذه التأثيرات أنت تعشّشين نباتات في سلال، أو أحواض، أو دلاء لتقدميها كهدايا أو تضعينها في الخارج حيث تحتاجين إلى ضربة من اللون أو تذكيراً بأن الشتاء قد انتهى فعلاً.



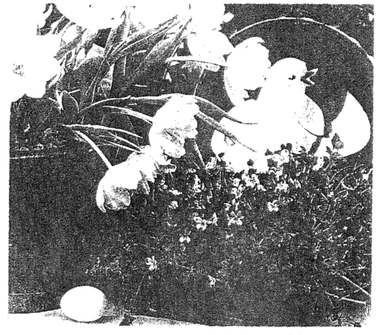
زورق حديقة مدهون بالأخضر

قبالة نبتات بريمولا وبانسيه. ضعيه على كرسي حديقة ـ وربما أزهار أخرى ستخرج لكي تلعب! شريط فضفاض يزين الزورق. فوق إلى اليسار، كامل لنبتات زنبقة الوادي.



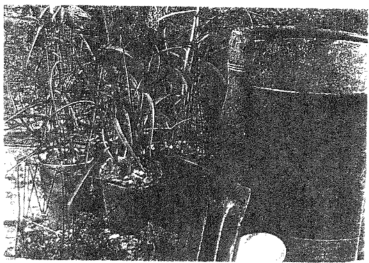
سلة تفاح أخضر وأحمر

لها مظهر ريفي لائق لزهور الربيع المفرحة؛ ولمزيد من السحر، دسي طحلب إسباني، ودعي فروعه تتدلى فوق الحافة.



دلو تنك عادي

يسكب أزهار التوليب الصفراء المزدوجة المورقة، وهو نداء يقظة للربيع - وهكذا يكون الطابق من أزهار الفيولا الصفراء والأرجوانية. لا حاجة للتحول إلى أي شيء خيالي، لكن الماء باستمرار يحفظ التربة من الجفاف.



حمالة بائع الحليب

أربعة أصص صغيرة من الطين النضيج مزروعة بأزهار الفريتيلاريا المطأطئة، تدعى أحياناً «الزنبقة ذات المربعات». حيث أن هذه تشتهي تربة رطبة، وحمالة، وأصصاً علوية مع طحلب.



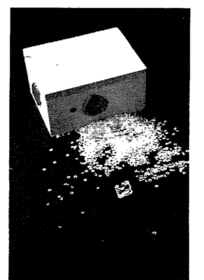
حوض مطلي بالأبيض

يحمل أكواماً من التوليب القرمزي في وسادة من الطحلب والسادوم المزهر. سلة سلكية كثيرة التهوية لبيض عيد الفصح والتوليب تصنعان أعذب هدية.

أسرار الألماس

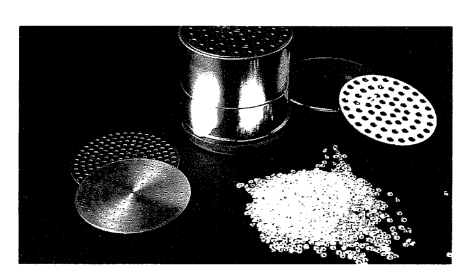
بين المنجم والصائغ

الألماس، هذا الحجر الكريم، عُرف منذ ثلاثة آلاف سنة، يعرف بالأجنبية بإسم Diamant المشتق من اللاتينية من لفظ «adamas» أي المنيع الذي لا يُقهر لمتانته التي تجعله صالحاً للنحت على الحجر الروماني الثمين جداً.

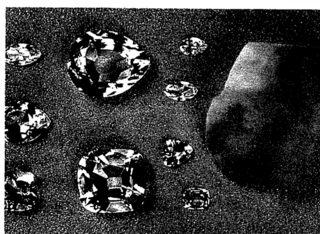


اليونانيون لم يهتموا بهذا الحجر ومع العصر الروماني فقد قيمته الأثرية التي أولاه إياها الرومان. عاد وظهر في نهاية القرون الوسطى، ولكن مع بداية عصر النهضة، لم يكن يحتل سوى المرتبة السابعة عشرة في سلم الحجارة الكريمة.

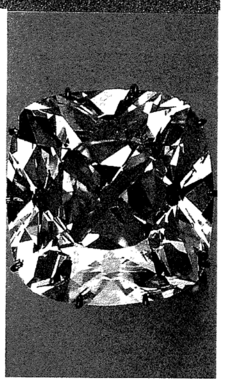
سيتغير قدر هذا الحجر مع الاهتمام بحجم الكريستال الطبيعي الخام. بلدان ادعيا الاكتشاف: فنلندا مع «لويس دي بركيم» وفنيس مع فنسنترو بيريزي. المهم أن أحد هذين البلدين كان صاحب فكرة حذف رأس الكريستال الطبيعي لخلق الطاولة أو القاعدة، ثم مضاعفة جوانبه ووجوهه حتى وصل لهذا الحجم البراق الحالي.



حتى القرن XVIII كانت منـاجـم «كـولـيـر» ومنطقـة «كولكونر» في الهند الوحيدة المنتجة للألماس. ولكن كانت تحدث عجائب متتالية كلما نضب نبع.



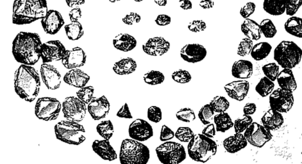
عام 1725، تم اكتشاف ومن باب الصدفة مناجم البرازيل في مقاطعة «ميناس جيري» وأعلنت حقول الألماس الغنية جداً ملكاً للتاج البورتغالي الذي أغرق أوروبا بحجر براق محدثاً بذلك ولادة فن الصياغة وسقوط البلاطات المؤقت ولمئة عام ازدهار فن نحت الأحجار الكريمة في أمستردام.

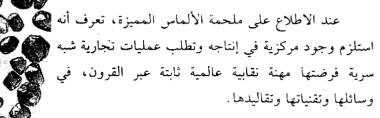


عام 1866، بينما انخفض إنتاج البرازيل، عثر رجل عادي إسمه دانيل جاكوبز حجراً براقاً تقريباً على مستوى سطح الأرض في مزرعة في أفريقيا الجنوبية. هذا الحجر الكريم الطبيعي كان وزنه 21,25 قيراطاً وسمي «إيريكا»، بيع في أوروبا وعاد إلى الرأس عام 1966 بعد ذلك اشتراه رئيس الـ «دي بير».

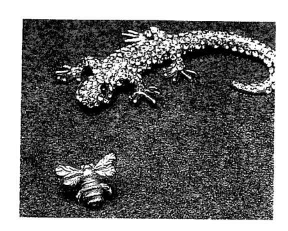
وانصب اندفاع حقيقي نحو هذه المناجم العجيبة التي لا تزال تُكتشف في أيامنا بطريقة شبه احتكارية من قبل شركة «دي بير».

عام 1926، إكتشاف مواقع الكونغو وأنغولا أدى إلى عدم توازن في إنتاج الألماس، ولكن «آرنست أوبنهيمر»، الشخصية المميزة، فكر بتنظيم مركز بيع وحيد وهو (CSO) الذي يهتم دائماً ببيع الأحجار الكريمة.





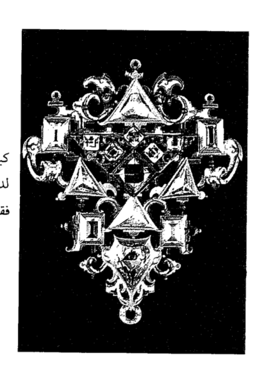
عند الاطلاع على ملحمة الألماس المميزة، تعرف أنه استلزم وجود مركزية في إنتاجه وتطلب عمليات تجارية شبه سرية فرضتها مهنة نقابية عالمية ثابتة عبر القرون، في وسائلها وتقنياتها وتقاليدها.



الألماس لا يتجه مباشرة من المنجم إلى مالكه. يجب أن يتلقى تغيرا وأن يتجول من خلال سوق معقد حتى يتمكن الصائغ والتاجر من إعطائه قيمته.

بين القطبين توجد مهنة راقية وغامضة بنفس الوقت، إنها مهنة صائع الألماس.

إن شركة «أندريه مسيكا» و «رينيه كواران» في باريس تضم بين وجوهها الشابة، رئيسين لمؤسسة شيقة في حداثتها وتقاليدها.

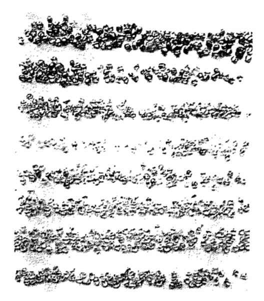


سؤال: ما هي برأيك أهم ميزة في مهنتك؟

جواب: التقليد الشفوي وكلمة الشرف.

سؤال: ما هي مهنتكم؟

جواب: تقوم مهنتنا على شراء الألماس الكبير والصغير بأسهم كبيرة من متابعة وإعادة بيعه إلى تجار آخرين أو إلى الصاغة. ليس لدينا عمل خاص. كل صفقاتنا، حتى الكبيرة جداً، لا تكتب، تعتمد فقط على إعطاء الكلمة ويقويها وضع الكف في الكف.



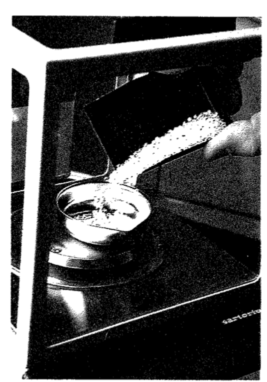
سؤال: أليست هذه مجازفة كبيرة؟

جواب: لا، لأنها مسألة إجماع عام وعريق والذي لا يحترم كلمة لن يتمكن من العمل بعد ذلك في العالم كله، خاصة إن الإشاعات والأخبار تنتشر بسرعة.

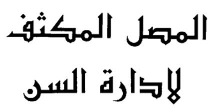
سؤال: أنت إذاً تتحرك في سوق عالمي لا يعتمد إلا على كلمة الشرف!



جواب: لهذا السبب مهنتنا سليمة، وهي عالم ضيق لا يمكن ولوجه تقريباً. إن مهنة صائغ الألماس مهنة اختصاصي ذي تقنية عالية مبنية على الثقة الممتدة من طرف إلى طرف آخر من السلسلة بوسائل اقتصادية تماماً. فبعد أن نقطع الألماس ونرفعه، لا نستعمل إلا ثلاثة أدوات للعمل: عيننا، المجهر وكرتونة بيضاء. هذا بالإضافة للملاقط للإمساك بالحجارة الصغيرة. هذا كاف لممارسة عملنا الفني أينما كان وهذا منذ قرون. ولكن الأمر يتطلب تدريباً طويلاً ومواهب.



يبقى الألماس إنتاجاً طبيعياً غير صناعي. إنه وجد من أجل التزيين به، للرمز وللتذكار. ويوجد منه ما يناسب كل الميزانيات. وطالما كان هناك نساء، سيكون هناك صاغة وأجمل حلية هي الألماس.



في **30** يوماً

البشرة تبدو أصغر.

مصل مكثف إدارة السن

نظام بشرة قوي لإصلاح السن.

إنه جديد. إنه مستقبلك.

إنه يبدأ حيث تتوقف هيدروكسات ألفا الأخرى.

الإنجاز الأعظم لشركة La Prairie السويسرية في تحطيم حاجز السن.

فجأة الوجه الذي اعتقدت أنه ولّى إلى الأبد.

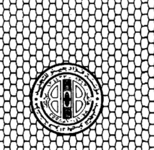
يمكن أن يكون وجهك من جديد.

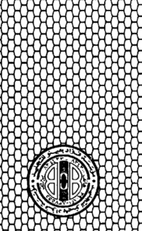
la prairie

AGE MANAGEMENT
INTENSIFIED SERUM



الفهـرس






سلاسل سوفنير الجميلة
كوني جميلة
موسوعة المرأة العصرية
أربع مجلدات 1-4
• الرشاقة
• البشرة
• الشعر
• الماكياج
سلسلة رائعة بالألوان لأحدث ما توصلت إليه فنون
التجميل ومستحضراته والمنتوجات الحديثة والعطور
والملابس الأنيقة والأحذية والحقائب.
دليل عملي للمرأة العصرية لآخر ما توصلت
إليه بيوت الأزياء والموضة وأحلى
التسريحات وألوان صباغ الشعر والقصات المميزة.
إنتاج : دار الراتب الجامعية ـ سلاسل سوفنير
التوزيع : سوفنير بوك هاوس ـ بيروت
دار الراتب الجامعية
ص. ب 5229 - 19
بيروت ـ لبنان
تلفون
317169
313923
862480
009611
317169
ص. ب 19/5229